LA VOZ. La técnica y la expresión

Inés Bustos Sánchez





EDITORIAL PAIDOTRIBO

LA VOZ

La técnica y la expression

Inés Bustos Sánchez
(coordinadora)

2ª edición
revisada y ampliada



España

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía,19-21
08915 Badalona
Tel.: 00 34 93 323 33 11
Fax: 00 34 93 453 50 33
www.paidotribo.com
paidotribo@paidotribo.com

Argentina

Editorial Paidotribo
Adolfo Alsina, 1537
C1088 AAM Buenos Aires
Tel.: 00 54 11 4383 64 54
Fax: 00 54 11 4383 64 54
www.paidotribo.com.ar
paidotribo.argentina@paidotribo.com

México

Editorial Paidotribo México
Lago Viedma, 81
Col.Argentina
11270 Delegación Miguel Hidalgo
México D.F.
Tel.: 00 52 55 55 23 96 70
Fax: 00 52 55 55 23 96 70
www.paidotribo.com.mx
paidotribo.mexico@paidotribo.com

Diseño de cubierta: David Carretero

Autores: Armand Balsebre, Carmen Bustamante, Inés Bustos Sánchez, Cori Casanova Barberà, Yiya Díaz, Ros Galindo, Cecilia Gassull, Josep Maria Pou, Gemma Reguant, Ana Rosa Scivetti y Selina Worsley

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11– Fax: 93 453 50 33
http://www.paidotribo.com
http://www.paidotribo-ebooks.com
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

2ª reimpresión de la 2ª edición
ISBN: 978-84-8019-727-4

ISBN EPUB: 978-84-9910-215-3

Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

Impreso en España por Publidisa

Índice

Prólogo

La voz es el soporte acústico de la palabra. Ella vehiculiza nuestros pensamientos, ideas, emociones… Emerge, se proyecta, se modifica en nosotros mismos y a través de todo nuestro ser.

Todo nuestro cuerpo participa en su producción, pero, al mismo tiempo, todo nuestro cuerpo reacciona al escuchar nuestra propia voz, el entorno sonoro o el mensaje oral de nuestros semejantes. Se produce así un *feedback* de comunicación y emoción único que en el ser humano alcanza las cotas más altas de expresión.

Este manual plantea un enfoque integral de la voz en sus distintas modalidades.

En la primera parte de la obra, Inés Bustos Sánchez, pedagoga y logopeda, incesante trabajadora e investigadora, apasionada por el mundo de la comunicación oral, introduce el concepto de la voz desde una simbiosis con el cuerpo y el medio que nos rodea. En los capítulos sucesivos, inmejorables profesionales ofrecen una panorámica extraordinaria de las posibilidades de la voz profesional. De un modo comprensible, muy agradable y ameno, pero ceñido en todo momento a las estrictas reglas y al rigor de lo que son las bases fisiológicas, sociales, culturales y estéticas del acto fonatorio, ellos exponen desde su perspectiva profesional, pero sobre todo humana, su experiencia, sus consejos, su línea de trabajo.

En la segunda parte del manual, la autora nos ofrece el aporte práctico. Nos presenta, fruto de su experiencia, las estrategias para optimizar la voz, para cuidarla, potenciarla o recuperarla cuando ha sido víctima del sobreesfuerzo.

Todos los autores coinciden en que en la voz está implicado todo el cuerpo. En esta globalidad corporal hay cuatro niveles básicos: postura y alineación, tono muscular adecuado, respiración, órganos de la articulación y cavidades de resonancia. Éstos son el objetivo de ejercitación constante y disciplinada del profesional de la voz.

Los que lean y consulten este libro contemplarán y comprenderán la voz desde sus infinitas posibilidades de expresión. Aprenderán a conocer mejor su instrumento de comunicación. Sabrán que delante de un desarreglo de éste lo primero será acudir a un especialista de la voz para examinar cuidadosamente el aparato fonador y la función vocal. Mejor aún si este examen se lleva a cabo antes de emprender un entrenamiento vocal exigente. Dispondrán también, paso a paso, de una metodología de trabajo corporal, respiratorio y vocal sobre la cual se debe fundamentar toda actividad comunicativa.

Con *La voz. La técnica y la expresión* Inés Bustos aumenta todavía más su colección de publicaciones sobre logopedia, esta vez, coordinando a destacados profesionales de la voz. Aprovecho para felicitarla y expresarle mi reconocimiento por esta nueva aportación a la especialidad.

Cristina Arias Marsal
Otorrinolaringóloga y foniatra

Introducción

El ejercicio de cualquier profesión requiere el dominio de habilidades y conocimientos específicos para desarrollarla de manera óptima y eficaz. Pero para determinadas profesiones u oficios, es necesario utilizar la voz con suma eficacia, ya que ésta es su más preciada herramienta de trabajo. Esto ocurre con los docentes, oradores, cantantes, actores, locutores de radio y televisión, etc.

A estos «clásicos» profesionales de la voz se suman hoy otros oficios en los que el uso de la voz es muy intenso tanto por la cantidad de horas que es necesario hablar, como por el tipo o calidad de voz que se requiere. De esta manera, el entrenamiento vocal que necesitan un «telemarqueter», un agente comercial, la telefonista de una empresa o un abogado durante un juicio oral es cualitativamente diferente.

Para cualquiera de estos profesionales, la voz es portadora de un mensaje explícito –transmitido por las palabras– y de otro mensaje no formulado con palabras que puede llegar a ser tanto o más importante que el anterior: por ejemplo, la entonación de la voz; el énfasis dado a determinadas palabras; el uso de pausas, etc. En definitiva, los aspectos expresivos del lenguaje transmiten mucha información a quien escucha al otro lado de la línea telefónica, al público presente o a nuestro interlocutor.

Por ello, hemos querido escribir este libro, en el que el hilo conductor es siempre la voz. Lo hacemos tanto desde una perspectiva técnico-científica como desde una óptica práctica-empírica. Esta doble vertiente está siempre presente en la práctica diaria de los diferentes profesionales de la voz a los que hemos hecho referencia anteriormente.

Para un óptimo desempeño de cualquier profesión, hace falta una sólida formación inicial que capacite a la persona para ejercer con soltura y conocimientos suficientes su oficio. Pero sería de desear que pudieran adquirirse también *habilidades comunicativas* que sean consustanciales a la práctica profesional; esto es especialmente claro en la formación inicial de los docentes, que suelen padecer los efectos de una falta de técnica vocal ya en los primeros años de desempeño profesional.

En cuanto a los cantantes y actores, la técnica forma parte del largo camino que hay entre el aprendizaje inicial y la consolidación profesional. Para estos colectivos, la técnica vocal es el punto de partida; esta técnica se pondrá al servicio de los aspectos expresivos que se plasmarán en la construcción de un personaje teatral, en la interpretación de una canción o en el canto lírico, exponente de la máxima exigencia vocal.

Los profesionales del medio radiofónico, auténtica cantera de otro medio de comunicación que es la televisión, también deben tener conocimientos de técnica vocal para sacar el máximo provecho a su voz; en ello incidirán diferentes factores, desde la adaptación del volumen de la voz a los sofisticados micrófonos actuales hasta la regulación de los aspectos expresivos de la voz en función del formato del programa. A todo ello hay que sumar otros conocimientos que permitan manejar la voz con mayor eficacia y lograr el impacto deseado en los oyentes como, por ejemplo, un buen

control postural y respiratorio.

En definitiva, el uso profesional de la voz requiere *conocer la propia voz y desarrollar sus potencialidades en función del objetivo que se persigue:* transmitir información, asesorar, persuadir, dirigir un grupo, argumentar, convencer, etc. O bien *poner la técnica al servicio de objetivos artísticos* como ocurre en la voz cantada y en la voz del actor que se expresa en el medio teatral o televisivo.

Para abordar esta apasionante temática, hemos invitado a prestigiosos especialistas que son referentes en sus propios ámbitos de trabajo; hemos tenido la suerte de que cada uno de ellos haya aportado la síntesis personal de su propio proceso de aprendizaje y de su experiencia profesional acumulada tras muchos años de oficio. Creo que es un privilegio haber podido reunir a todos ellos en una misma obra.

Por ello, y como coordinadora de este empeño colectivo, quiero hacer una breve referencia a los capítulos que han escrito, y remito al lector a la parte final del libro, donde se incluye una reseña de la trayectoria profesional de cada autor.

En el primer capítulo queremos poner de manifiesto cómo nuestro cuerpo reacciona psíquica, emocional y muscularmente como un todo ante determinados estímulos; de esta manera, la voz se transforma en la proyección externa de nuestra personalidad. Se analizan las zonas de tensión que acumulamos en nuestro cuerpo y cuáles son los comportamientos deseables, ya que inciden en un uso más eficaz de la voz. Se analizan los factores del contexto sociolaboral actual que han determinado un aumento del número de profesiones que precisan utilizar la voz con un alto grado de eficacia.

Ana Rosa Scivetti introduce, de manera didáctica, unos conocimientos básicos sobre la anatomía y fisiología vocales, enlazándolos rápidamente con la práctica profesional de la voz; justifica la necesidad de tener un conocimiento profundo de la propia voz y aporta interesantes pautas para el uso profesional de la voz, con algunas consideraciones para el cuidado e higiene necesarios para preservar la salud vocal.

Cori Casanova, desde su óptica de médico foniatra, entra de lleno en el diagnóstico vocal y en las causas por las cuales la voz se altera y pierde eficacia; analiza factores funcionales, donde el mal uso de la voz conduce en ocasiones a la aparición de una lesión en las cuerdas vocales. Aborda aspectos del tratamiento médico, de la reeducación vocal y de otros tratamientos colaterales, para concluir en consideraciones de tipo preventivo que contribuyen a tener y mantener la salud vocal.

Carmen Bustamante nos aporta la visión de una cantante lírica con una larga y fructífera trayectoria artística y docente. Desarrolla el concepto de ergofonación como el conjunto de técnicas que tienen como finalidad opti-mizar el uso de los recursos corporales de que dispone el ser humano para emitir la voz de manera conveniente. En su capítulo hace interesantes consideraciones de tipo técnico y pedagógico basadas en su propia experiencia como cantante y formadora de cantantes, consideraciones en las que el referente corporal es siempre una constante.

Rosa Galindo describe con un preciso y rico lenguaje su visión sobre la voz en los distintos géneros musicales, desde el rock al bolero, dando especial relevancia al teatro musical. Matiza los límites entre el canto lírico y el canto moderno y se sumerge en la historia del teatro musical y en la panorá-mica actual de este género. Analiza el hecho de lograr una amplia gama de recursos que permitan al cantante una gran versatilidad vocal, así como la búsqueda del propio sonido para encontrar la propia forma de expresión, alejado de cualquier estereotipo vocal.

Cecilia Gassull enmarca el contexto del docente como profesional de la voz. Por ello sugiere la necesidad de que éste pueda acceder a una educación vocal sistemática, ya que es usuario de su propia voz al tiempo que modelo de referencia para sus alumnos. Integra aspectos de interés práctico

y recursos vocales para que el docente los incorpore en su práctica cotidiana. Destaca también la importancia de la autoconciencia corporal en los procesos de formación vocal del docente y señala criterios para orientar dicha formación.

Gemma Reguant, como formadora de actores, integra la teoría y la práctica con sumo equilibrio; en ambas hace referencia al cuerpo, a la base anatómica que posibilita la integración de la técnica vocal, a los procesos fisiológicos implicados en la respiración y a la importancia de la postura. Enlaza estos procesos con el desarrollo de los aspectos expresivos de la voz del actor; sugiere valiosas pautas prácticas que permiten potenciar los propios recursos vocales al servicio del texto y de la expresión. Destaca también las ventajas de tipo técnico y expresivo de un actor con un claro dominio de la voz.

Armand Balsebre hace un minucioso y ameno recorrido por la historia de la radio desde la década de 1920 hasta la entrada en el siglo XXI. Con un estilo narrativo que atrapa al lector, desglosa las características de las voces microfónicas con el paso del tiempo y siempre condicionadas por el contexto histórico, político y cultural del momento; así, analiza las características de las voces radiofónicas previas y posteriores a la guerra civil, las del género de radioteatro, las voces del doblaje, las del narrador deportivo y la exigencia de un nuevo estilo de locución con la llegada de la TV. Hace interesantes consideraciones respecto a los cambios en el estilo de las voces radiofónicas en las tres últimas décadas, donde los significativos avances tecnológicos han actuado también como un factor condicionante en el uso de la voz microfónica.

Josep María Pou describe de manera fluida y coloquial las sensaciones, temores e incertidumbres que generan las primeras experiencias de quienes han de hablar en público y de cómo enfrentarse a ellas. Analiza los elementos que entran en juego, desde el objetivo del discurso hasta el perfil de la audiencia a quienes se dirige el orador. Considera diferentes estrategias para captar la atención y mantener el interés de la audiencia. Con un discurso claro y ameno, contribuye a dar elementos para organizar una exposición en público y ser un comunicador eficaz.

Yiya Díaz expone su propia síntesis personal plasmada en el método Cos-Art, que define como el arte de trabajar el cuerpo. Identifica la voz con la totalidad de la persona y relaciona la educación vocal con el propio proceso personal. En este contexto, el desarrollo de una mayor conciencia corporal puede contribuir a mejorar o resolver problemas que afecten a la voz. Desde esta conciencia corporal podrá prepararse el cuerpo para canalizar la energía emocional creadora, emitiendo la voz hablada o cantada con todo su potencial expresivo.

El capítulo siguiente trata sobre «Voz, armonía y vibración», desarrollado por Selina Worsley, psicóloga, cantante y especializada en la voz como medio de expresión y como medio terapéutico. Explica el efecto del sonido, y más concretamente el de la voz humana sobre nuestro estado físico, mental y emocional. Además de estos efectos –que la autora ejemplifica con estudios reconocidos científicamente– importa la «intención» con la que ese sonido se emite, pudiendo influir de manera positiva o negativa sobre nuestro organismo. En esta línea de trabajo, se proponen algunos ejercicios sonoros para profundizar en la «voz terapéutica» y que son especialmente indicados para trabajar en grupo. Dichas propuestas forman parte del material que Selina desarrolla en los talleres y seminarios que realiza de manera habitual.

La segunda parte del libro es eminentemente práctica. Nuestra intención es aportar elementos que permitan un *mayor desarrollo de la conciencia corporal;* ésta implica asumir una postura corporal saludable que posibilite una mejor proyección de la voz. También implica ser conscientes de las zonas de tensión que se acumulan en nuestro cuerpo, es decir, de cuáles son las zonas críticas que al final del día o con una actividad intensa nos pasan factura en forma de dolor.

En esta segunda parte del libro proponemos trabajar la posición básica de alineación del cuerpo respecto a la vertical, ya sea en posición de sentado o de pie, para poder integrarla en diferentes situaciones en las que por imperativos laborales ha de utilizarse la voz profesional en estas posiciones. No se trata sólo de una «postura», sino de una actitud que predispone a un mejor estado de concentración y eficacia comunicativa.

Se exponen diferentes ejercicios que contribuyen a armonizar el tono muscular de la parte alta del tórax, muy próxima al cuello, y que general-mente registra la mayor concentración de tensión en los profesionales de la voz; la proximidad con el órgano vocal hace que esta tensión dificulte el juego muscular libre y, con ello, la voz puede producirse con exceso de tensión y generar mayor desgaste y cansancio a la hora de utilizarla profesionalmente.

También se considera el funcionamiento óptimo de la parte inferior del tronco que se encarga de regular la aportación del soplo espiratorio y sirve de «sostén» a la emisión de la voz. Para ello es preciso conseguir el mayor grado de elasticidad muscular de la caja torácica y del espacio pélvico; si estos requisitos no se dan, el soplo será endeble y la direccionalidad de la voz poco definida, y esta descompensación generará esfuerzo vocal laríngeo.

Los dos últimos capítulos sugieren múltiples ejercitaciones orientadas a sensibilizar a la persona con la función que llevan a cabo los órganos articulatorios encargados de «dibujar» las palabras antes de proyectarse al exterior. Es sumamente importante, como ya se remarca a lo largo de los capítulos precedentes, que dichos órganos sean lo suficientemente «plásticos» para hacer posible un discurso fluido, en el que cada sonido disponga de un espacio y tiempo determinados.

En el último capítulo sugerimos ejercicios prácticos encaminados a desarrollar una actitud física y mental en la comunicación oral, a integrar aspectos posturales y respiratorios al servicio de la expresión de un mensaje oral. Los ejercicios son básicos y procuran que la persona pueda experimentar sensaciones de la proyección del sonido en las estructuras de la cabeza y del rostro, sensaciones cualitativamente diferentes según las características del sonido. Se concluye con propuestas para trabajar la expresión de la voz, asociada al movimiento corporal y al ritmo propio de las palabras que conforman una frase o un texto.

Finalmente, quisiera manifestar un agradecimiento muy especial a la Dra. Cristina Arias Marsal, que ha accedido a realizar la presentación de esta obra. Este hecho ha llenado de satisfacción a todos los autores que hemos participado en este proyecto común, y en el que cada uno ha sabido aportar la síntesis de su experiencia y prestigio profesionales.

Confiamos en que este libro interese a todas aquellas personas que se ocupan de la voz, tanto desde la educación y formación de futuros profesionales como desde su aplicación a los propios usuarios o profesionales de la voz. Creemos que encontrarán abundante información, experiencia –basada en la práctica profesional de cada uno de los autores– y líneas de trabajo que estimulen su imaginación y que, al mismo tiempo, puedan integrarse en la práctica vocal de cada lector.

En definitiva, deseamos que este libro contribuya a lograr un desempeño y una eficacia mejores en el uso de la propia voz.

Inés Bustos Sánchez
Coordinadora

PRIMERA PARTE

1

Voz, cuerpo y comunicación

por *Inés Bustos Sánchez*

Introducción

Es indudable que el estado de salud de la voz depende, en gran medida, de que la laringe lleve a cabo un delicado trabajo muscular a través de músculos intrínsecos y otros exteriores a ella.

También es conocido que existe una interdependencia funcional entre la laringe con otros órganos o sistemas; esto ocurre, por ejemplo, con la laringe y el sistema respiratorio, el cual aporta la corriente de aire espirado que, al pasar por el espacio que delimitan las cuerdas vocales, se «sonoriza» y hace posible la producción de la voz hablada o cantada. En este momento, las cuerdas o pliegues vocales se movilizan activamente hacia la línea media del espacio glótico.

Pero más allá de estas conexiones funcionales entre laringe y aparato respiratorio, en la producción de la voz interviene, desde el punto de vista musculoesquelético, todo el organismo. Es necesario un adecuado tono muscular general, ya que la tensión localizada en diferentes zonas del cuerpo –y que varían de una persona a otra de acuerdo con su «historia personal»– afecta a la postura que adoptamos, a la forma en que respiramos y a la manera en que utilizamos nuestra laringe para emitir la voz.

Esta emisión puede llevarse a cabo con excesiva presión de aire, que obligará a las cuerdas vocales a trabajar de manera tensa. En otros casos puede haber, por ejemplo, un fuelle espiratorio deficitario como consecuencia de la inhibición de la movilidad del diafragma, músculo inspiratorio por excelencia.

Pero estos «síntomas» son el reflejo de una manera particular de manejar el cuerpo, una forma particular de adaptar el cuerpo al espacio, a la vida que nos toca vivir, a las circunstancias cotidianas, a nuestras emociones, a nuestros sentimientos reprimidos o no manifestados, etc.

En definitiva, somos una unidad; nuestro cuerpo reacciona psíquica, emocional y muscularmente ante determinados estímulos como un todo.

De la misma manera, nuestro estilo comunicativo está mediatizado por la forma en que percibimos el entorno y nos percibimos a nosotros mismos.

Podemos tener una actitud comunicativa que vaya desde la abertura y confianza máximas hasta la retracción e inhibición extremas, pasando por toda la gama intermedia. Ello depende de las circunstancias en que nos movamos, de nuestro temperamento, de las personas con quienes nos relacionemos, de las circunstancias, de nuestro estado anímico, etc. (figura 1.1).

Con estas premisas, podemos afirmar que existe una *plena interrelación entre el comportamiento del cuerpo y el estilo comunicativo de la persona*.

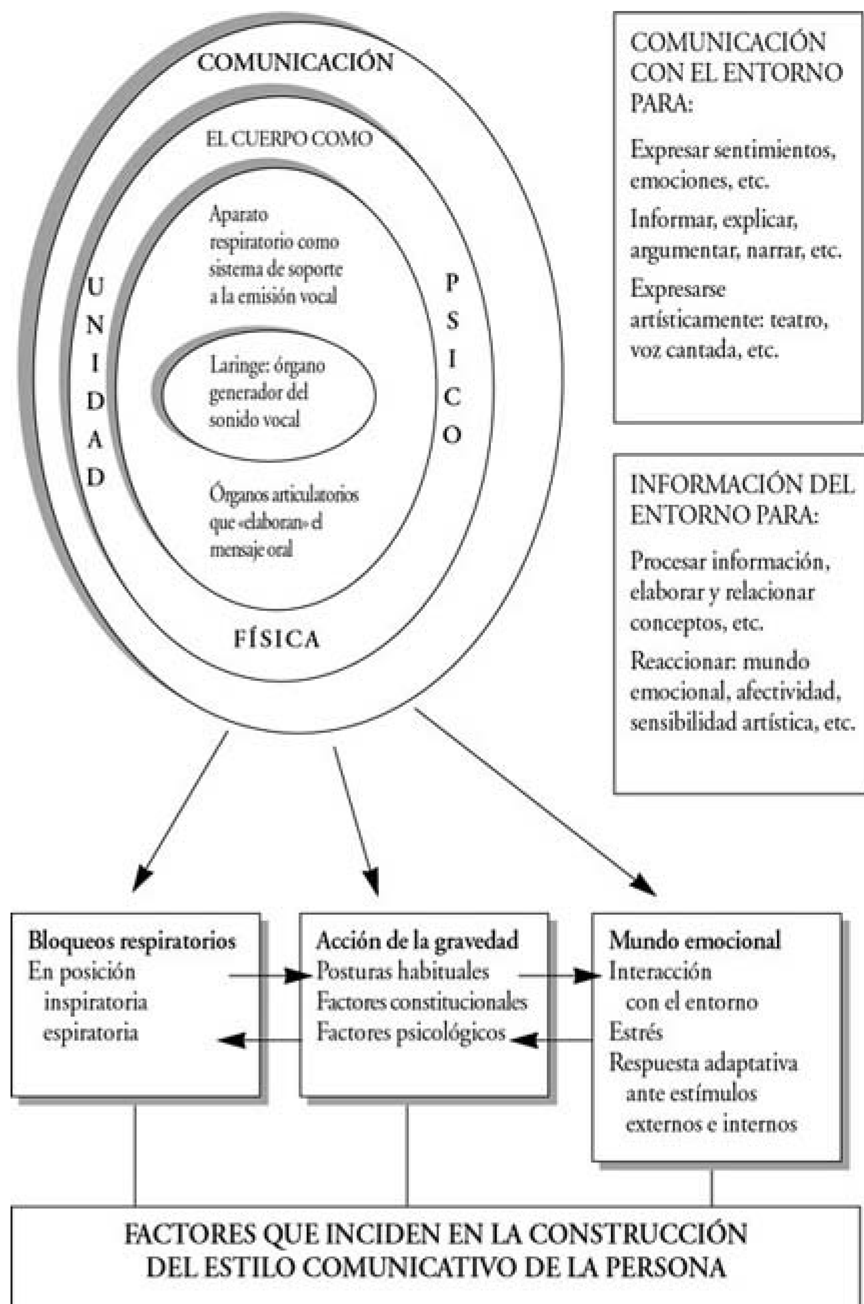


Figura 1.1. Cuadro cíclico de la relación entre voz-cuerpo y comunicación, que implica, a su vez, una transversalidad con el mundo emocional de la persona.

Si queremos cambiar nuestra forma de «reaccionar», primero tenemos que ser conscientes de los mecanismos de tensión que «activamos» en las diferentes circunstancias comunicativas.

De esta manera, primero hay que ver dónde se instalan nuestros conflictos en forma de tensión muscular, ver las consecuencias que ocasionan y, a partir de aquí, la manera de reencontrar un camino diferente hacia un mejor tono físico y mental. Es evidente que la voz forma parte de este proceso de búsqueda y reencuentro.

Si se observa la postura y actitud corporal de una persona, podremos seguramente interpretar aspectos de su personalidad, de su estado anímico e, incluso, de la forma en que probablemente se enfrenta a determinadas situaciones de su vida cotidiana.

El cuerpo es como el «registro» de los acontecimientos que han impactado a una persona a lo largo de su vida: accidentes óseos, enfermedades de sus órganos internos, trastornos funcionales crónicos, impactos emocionales, traumas de la infancia, sentimientos reprimidos y que se

«enquistan» en los músculos, etc.

No es de extrañar que podamos «leer» la historia de un individuo si observamos atentamente su cuerpo, la manera en que se desplaza y cómo camina. Tampoco es de extrañar que podamos interpretar, a través de la actitud corporal, sus actitudes psicológicas (de confianza en sí mismo, de inhibición, agresiva, etc.), su estilo comunicativo o qué órganos internos ven limitado su espacio vital según la postura corporal que adopte.

La figura 1.2 representa una síntesis de lo que acabamos de expresar.

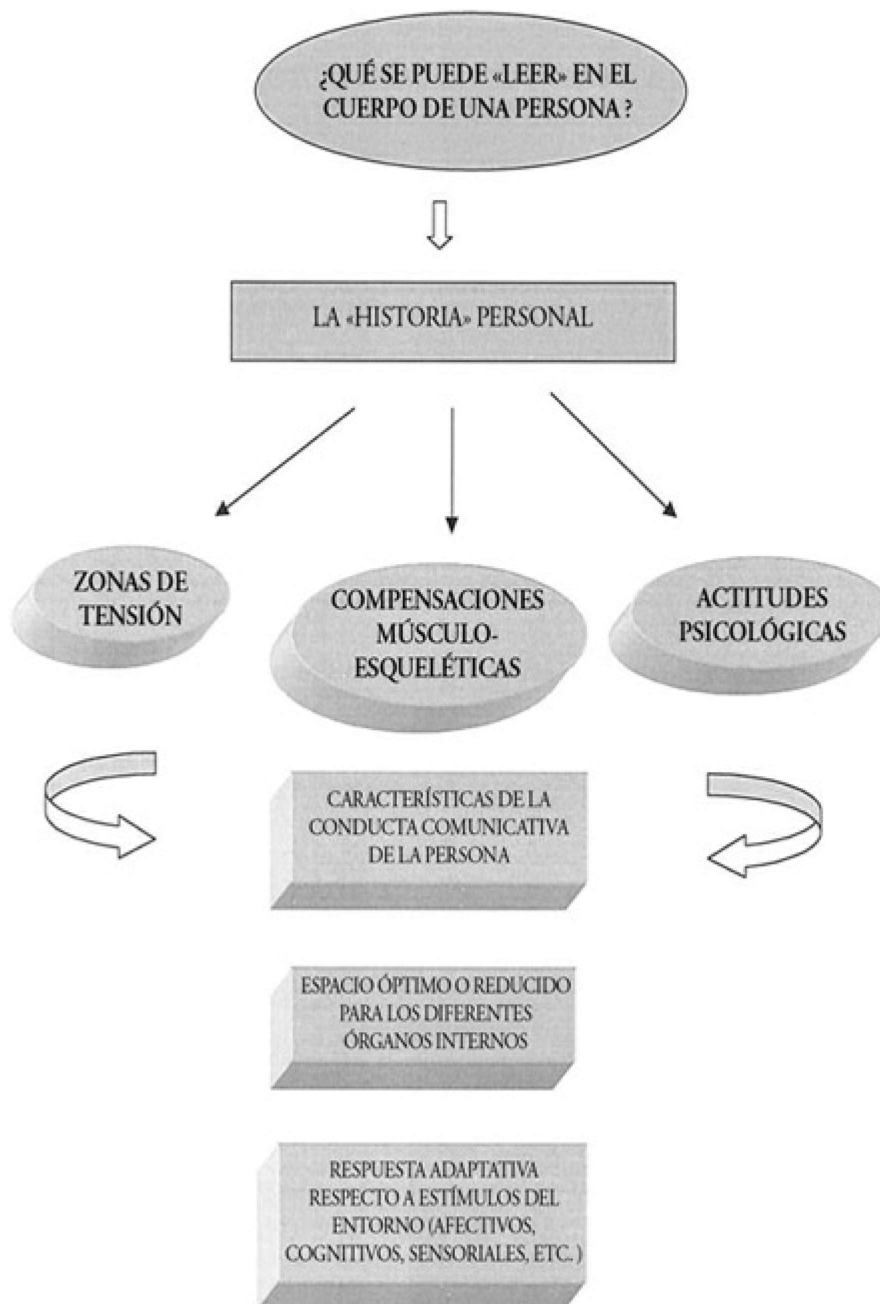


Figura 1.2. La «lectura» del cuerpo permite captar gran información acerca de la historia vital de una persona.

Hacia un objetivo en la educación o reeducación vocal

En las personas que llevan a cabo un proceso de educación o reeducación vocal adaptado a sus necesidades comunicativas debe *detectarse qué patrones de tensión ponen de manifiesto un mal uso del cuerpo;* esto se traducirá por la utilización de *puntos de apoyo erróneos* que afectarán a la

emisión de la voz y que habrán pasado a sustituir de manera compensatoria a otros fisiológicamente más saludables.

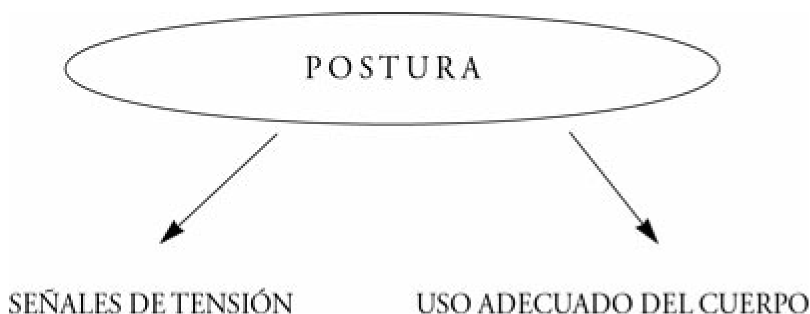
Puntos de apoyo erróneos (suponen la inhibición de los apoyos adecuados)	***Puntos óptimos de apoyo vocal***
• Emisión apoyada en la musculature laríngea y del cuello.	• Utilización eutónica de la musculatura laríngea y del cuello.
• Emisión apoyada en la musculature de cintura escapular y parte mediaanterior del tórax. Inhibición de la zona inferior del tronco.	• Utilización elástica de la caja torácica adecuándola a las necesidades comunicativas (voz coloquial, cantada, de proyección).
• Rigidez de la musculatura diafrag mático abdominal; apoyo en parte superior del tronco, o en zona lumbar (hiperlordosis).	• Alineación y transición sacrolumbar óptima, que permite el libre flujo respiratorio hasta la base de la pelvis en su apoyo a la emisión.
• Hiperextensión de rodillas: modifica apoyo en los pies y desplaza la pelvis. Se rompe la conexión pelvis-pies.	• Rodillas flexibles, como amortiguadores del peso de la parte superior del cuerpo. Actúan como eslabón de la conexión pelvis-pies.
• Pies con apoyos desplazados al talón, zona lateral, zona anterior. Se rompe el soporte equilibrado de todo el pe so corporal. Descompensación de la cadena posterior del cuerpo.	• Los pies actúan como trípodes, repartiendo y soportando equilibradamente el peso corporal. La musculature posterior puede estar libre de exceso de tensión.

De esta manera, llevar a cabo un proceso de educación o reeducación vocal supondrá en mayor o menor grado:

- Desarrollar una mayor conciencia de la forma en que se utiliza el propio cuerpo en diferentes situaciones comunicativas.
- Sensibilizarse respecto a las zonas que soportan mayor grado de tensión.
- Identificar los apoyos erróneos que se utilizan de manera compensatoria.
- Integrar progresivamente un uso del cuerpo más adaptado a las actividades cotidianas y a las situaciones comunicativas habituales para cada persona.
- Utilizar de manera consciente la respiración, adaptándola a las necesidades vocales; en situación de silencio, ser capaz de identificar los propios bloqueos (inhibición diafragmático-abdominal, bloqueo en posición inspiratoria o espiratoria) y neutralizarlos.
- Utilizar la propia voz, identificándola como el resultado de una compleja actividad del cuerpo en su conjunto, lo cual implica aspectos físicos y psicológicos: actitud mental, afectividad, mundo emocional, postura, respiración, fonación, articulación, etc.
- Saber utilizar de manera flexible los órganos articulatorios adaptándolos a las necesidades comunicativas: conversación, voz proyectada, voz cantada.

Zonas de tensión frente a uso adecuado del cuerpo

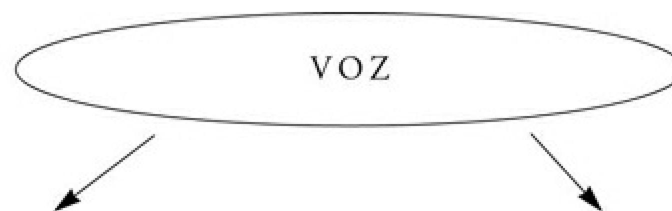
En relación con las zonas de tensión que se asientan en nuestro sistema muscular y que afectan a la estructura ósea de nuestro organismo, señalaremos algunos indicadores y, en contrapartida, otros que implican un buen uso del cuerpo. Analizaremos patrones de tensión y patrones óptimos relacionados con la postura, la respiración y la producción de la voz.



• Acortamiento de la cadena posterior del cuerpo (cervical, dorsal, lumbar, etc.).	• Elasticidad de la cadena posterior que permite movimientos libres desde el centro del cuerpo (zona del bajo vientre) a la periferia.
• Desplazamiento de la cabeza respectto al eje vertical.	• Adecuada alineación cefálica, que permite una transición armoniosa entre la cabeza y el tronco.
• Cierre óseo-articular a nivel de la cintura escapular; suele asociarse un bloqueo de la zona axilar.	• Postura abierta del tórax, que permite movimientos libres de la articulación tronco-brazo.
• Cierre de las ingles.	• Fluidez en la transición pelvis-extremidades inferiores.
• Hiperextensión de rodillas.	• Fluidez en la transición entre la pelvis y la base de sustentación (pies).
• Apoyos no adecuados sobre la planta de los pies, que no favorecen el soporte y alineación vertical de toda la estructura corporal.	• Base de sustentación equilibrada que permite apoyos adecuados sobre la planta de los pies y que inciden en la verticalidad de todo el cuerpo.



USO ADECUADO DEL CUERPO	SEÑALES DE TENSIÓN
• Bloqueo óseo-muscular del tórax en posición espiratoria (pecho y tórax hundido) o inspiratoria (posición de «sacar pecho»).	• Estado armónico óseo-articulatoriomuscular del tórax que permite una respiración libre de bloqueos.
• Inhibición o hiperfunción de la cintura escapular que incide en la forma individual de respirar.	• Libertad de acción de la parte alta del tórax, que permite la expansión respiratoria en esa zona del cuerpo.
• Bloqueo de la articulación de las costillas (con el esternón por delante y las vértebras por detrás) para los movimientos respiratorios.	• Fluidez articular-muscular que permite la expansión libre de la caja torácica durante la respiración.
• Inhibición de la musculatura costodiafragmática-abdominal: por laxitud o contrariamente hipertonicidad.	• Actividad de la musculatura costodiafragmática-abdominal adaptada a la necesidad respiratoria o fonatoria.
• Inhibición generalizada del flujo inspiratorio y espiratorio en el tronco.	• Flujo respiratorio que atraviesa el tronco en todos sus diámetros.
• Bloqueo de la actividad elástica y expansiva de la columna vertebral en la respiración.	• Elasticidad de la columna vertebral en la respiración, siendo apta para cual quier necesidad respiratoria o vocal.
• Dificultad para imprimir apoyo y dirección a la voz desde el centro de la actividad respiratoria (zona costodiafragmática-abdominal)	• Garantía de ofrecer soporte y dirección a la emisión vocal.



SEÑALES DE TENSIÓN	USO ADECUADO DEL CUERPO
Dificultad para utilizar el cuerpo y la voz de manera eficaz en cualquier situación	Integración armónica de aspectos psicofísicos (posturales, respiratorios, laríngeos, mundo

comunicativa con presencia de:	emocional y mental) adaptados a las necesidades comunicativas de la persona:
• Congestión de la musculatura extrínseca del cuello y actividad ineficaz de la musculatura interna de la laringe (por exceso o defecto).	• Acción eutónica[1] de la musculatura in trínseca y extrínseca de la laringe.
• Bloqueo de la musculatura de cuello y nuca durante la emisión.	• Equilibrio cefálico y acción muscular adaptada a la actividad.
• Dificultad en lograr la elasticidad de las cuerdas (pliegues) vocals para transitar de tonos graves a agudos sin conflicto.	• Interdependencia funcional eutónica de la laringe con otros órganos y sistemas musculares próximos que permiten una fonación con:
• Bloqueo muscular que afecta a zonas y órganos interconectados con la laringe: lengua, mandíbula, fa ringe.	– Ascenso y descenso fisiológico de laringe. – Libertad de movimientos de la mandíbula y de la musculatura lingual. – Espacio bucofaríngeo adecuado.
• Dificultad para la acción coordinada y libre de los músculos de esta zona, que facilitan una emission óptima.	

Contexto social y necesidades vocales de los profesionales de la voz

Estamos inmersos en la sociedad del cambio. Los avances tecnológicos, los medios de comunicación, los hábitos de vida y consumo, la transformación de la dinámica familiar, el mercado laboral en las sociedades desarrolladas, etc., todo ello incide en nuestra realidad, ante la cual debemos «resituarnos» de forma cada vez más rápida.

Es evidente que, en este contexto, nuestra capacidad de adaptación a situaciones nuevas –que Piaget definió como inteligencia– ha de activarse a cada momento.

Avances tecnológicos y medicina

Así, por ejemplo, y centrándonos en el campo que nos ocupa, los avances tecnológicos han repercutido también en el campo de la foniatría y el fenómeno vocal a la hora de realizar el *diagnóstico médico*. En algunos casos este diagnóstico se orientará, entre otras pautas, hacia la microcirugía laríngea que ha evolucionado de manera sustancial gracias a las posibilidades técnicas actualmente existentes.

Un problema de la voz se diagnostica hoy con un nivel de precisión que hace veinte años era impensable. Y no sólo existen herramientas técnicamente asombrosas para el diagnóstico, sino que además permiten realizar la comprobación objetiva de la eficacia del tratamiento vocal durante y al final del proceso, o evaluar los efectos de una determinada práctica, ejercitación o maniobra laríngea antes y después de realizarla; es decir, comprobar objetivamente su repercusión sobre las cuerdas vocales.

Las últimas décadas han traído un avance espectacular en cuanto a herramientas para el

diagnóstico médico y la práctica quirúrgica, así como en el desarrollo de la farmacología; todo ello con la finalidad de restablecer la salud.

Pero de manera especial se ha potenciado la *medicina preventiva* en todos los ámbitos de la salud, especialmente focalizada hacia los usuarios con mayor riesgo potencial de enfermedad o patología.

En el terreno vocal, creemos que debería incidirse, aún más, en la prevención de problemas de la voz en colectivos de mayor riesgo, como es el ca so de los docentes y otros profesionales que sufren un gran estrés vocal: ejecutivos, agentes comerciales, personal de *telemarketing*, telefonistas, profesionales liberales, etc.

En estos colectivos, la formación inicial o la capacitación específica para el trabajo deberían contemplar el conocimiento de una técnica vocal básica y de aquellas medidas de higiene vocal que contribuyan a preservar la salud vocal, desde hábitos alimentarios, ritmo de vigilia-sueño, higiene nasal, hidratación hasta recursos frente a entornos agresivos desde el punto de vista acústico, entorno de trabajo (agentes químicos, vapores, etc.), agentes tóxicos (tabaco, alcohol), etc.

También las últimas décadas nos han acercado a la *medicina oriental y al conocimiento de técnicas manuales* de la misma procedencia que poco a poco se van integrando en nuestra medicina occidental. Cierto sector de ésta se ha abierto a otras maneras de comprender la enfermedad, a no centrarse en el síntoma como algo que se debe «eliminar», sino a «interpretarlo» como la manifestación de un trastorno, enfermedad o disfunción que puede tener su origen en una zona lejana a aquélla en la que se manifiesta el síntoma.

En este sentido, la *medicina alternativa* está dando muestras de aceptación por parte de los usuarios, al tiempo que se reconocen aquellas afecciones donde se consiguen mejores niveles de curación y restablecimiento físico.

Educación y psicología

En el campo *educativo y pedagógico,* asistimos a un cambio de paradigma: hemos pasado del enfoque conductista al cognitivista; el primero se orienta, entre otros aspectos, hacia el logro de objetivos utilizando para ello objetivos operativos para acercarse progresivamente a la meta prefijada.

En este enfoque, la mente se comporta como una caja negra, ya que el conocimiento se percibe a través de la conducta –como manifestación externa de los procesos mentales internos–, aunque éstos se manifiestan desconocidos.

La efectividad se mide en términos de resultados, y el sujeto que aprende no interviene en la selección de los objetivos ni decide cuáles son las mejores herramientas para llegar a él.

Como contrapartida, el enfoque cognitivista, cuyo principal referente es el constructivismo, recoge aportaciones de la psicología y la epistemología en el terreno de la construcción del conocimiento y ve el aprendizaje como un proceso de construcción individual, es decir, la persona construye su propio aprendizaje a partir de lo que ya conoce (el conocimiento existe ya en la mente como representación interna de una realidad externa), elaborando una red de conceptos en constante modificación. Para ello, el sujeto es activo en el proceso de aprendizaje que se construye a partir de sus conocimientos previos que le permiten relacionar lo que sabe con la nueva información.

En contraposición con el constructivismo individual, surge el constructivismo social que tiene en cuenta el contexto cultural y social en el que se desarrolla el aprendizaje. Ambas corrientes forman parte del mismo paradigma.

En el enfoque constructivista, el papel de guía del profesor en este proceso y la interacción del

individuo con el medio para comprenderlo son fundamentales; el proceso es, en este caso, más importante que el resultado en sí mismo.

Esta visión del aprendizaje ha influido también en el campo de la logo-pedia y la fonoaudiología; hemos ido variando nuestro enfoque a la hora de abordar la educación o la reeducación vocales; hemos cambiado prácticas orientadas a modificar la función respiratoria y vocal siguiendo un protocolo más o menos cerrado, a educar o reeducar la voz desde la conciencia del cuerpo, de las zonas donde se acumula tensión muscular, y a buscar un camino de bienestar donde la voz encuentre su mejor nivel de confort y eficacia.

Asimismo, las variables individuales y el contexto en el que el individuo ha de desarrollar su competencia vocal son tenidos especialmente en cuenta a la hora de fijar los objetivos de la reeducación vocal.

En nuestro ámbito, creemos que es tan importante *el proceso individual* que realiza una persona a través del trabajo con el terapeuta vocal, como la *obtención de metas personalizadas* para cada caso, lo cual redundará doblemente en el grado de satisfacción por parte del usuario.

El cuerpo: meta o herramienta

En los últimos años han proliferado todo tipo de recursos orientados al *culto del cuerpo:* la meta es la perfección física, el incremento de la tonicidad muscular, la ausencia de sobrepeso, la cirugía estética y reductora, productos cosméticos, deportes que desarrollan la agilidad, sofisticados aparatos para adelgazar, etc.

En otra línea están las tendencias a incluir el trabajo corporal que tiene por objetivo armonizar y equilibrar todos los aspectos de la personalidad.

Cada vez se recurre más a *tratamientos complementarios o alternativos* como técnicas de relajación, control mental, taichi, yoga, etc., con el fin de ayudar a armonizar la mente y el cuerpo.

Estas técnicas, cada vez más implantadas en nuestra cultura, representan además una alternativa al estrés y al agitado ritmo de vida que llevamos.

Existe también, en la dietética, un interés creciente por integrar una dieta equilibrada y saludable, a la que suelen agregarse complementos alimentarios disponibles en un número creciente de establecimientos de dietética y nutrición.

Desde la psicología, también se ha producido un acercamiento progresivo al «cuerpo», teniendo como precedentes los trabajos de Wilhem Reich (1972) que habló de las «corazas musculares» que generamos como respuesta a bloqueos psicológicos, sentimientos reprimidos, etc., que quedan «estratificados» en los músculos.

En este sentido, se han desarrollado diferentes líneas de trabajo *holísticas* que engloban la dimensión psicocorporal del individuo.

Cuerpo y psiquis son vistos, así, como un todo, y ello implica abordarlos de forma unitaria; lo que siente uno se refleja en el otro, ya que son una unidad.

Cambios sociales, económicos y culturales

De modo paralelo, los cambios a nivel *socioeconómico y culturales* han sido considerables.

Una de las primeras estructuras que ha sufrido grandes transformaciones es *la familia*, debido especialmente a la incorporación de la mujer al mercado laboral. Este hecho ha supuesto la

necesidad de adaptarse a un doble rol (familiar y laboral), a replantear el compromiso de la pareja en las responsabilidades domésticas y en la crianza de los hijos.

La estructura familiar ha variado sustancialmente; se ha nuclearizado, se ha hecho cada vez más pequeña respecto al entramado social de antaño. Recordemos el extenso clan familiar con abuelos, tíos y primos que compartían una estrecha relación personal. Han surgido –y son aceptadas socialmente– estructuras familiares diferentes a la tradicional.

Hoy, la opción de muchas jóvenes parejas –por condicionantes económicas o laborales– es vivir a distancia del núcleo familiar original, e incluso trabajar en otro municipio distinto del residencial. Ello genera la disgregación de la red familiar y la necesidad de crear, a escala social, servicios e infraestructuras para atender a la población infantil.

En la sociedad actual, los niños acusan de alguna manera este impacto y están sometidos desde muy pronto a un estrés derivado del ritmo de actividades que se les programa (a veces superior al de las del adulto), del entorno sonoro altamente ruidoso en el que se desarrollan, de la falta de tiempo para el juego, para compartir tiempo con sus iguales, etc. Estos factores han de tenerse especialmente en cuenta al valorar, por ejemplo, una disfonía infantil.

El contexto social y económico en que nos desenvolvemos ha generado unas *condiciones de vida sumamente estresantes*. Estamos rodeados de un elevado índice de contaminación ambiental y acústica; el tráfico, los largos trayectos para desplazarse de uno a otro punto de la ciudad, los elementos que a veces rodean el contexto laboral (espacio de trabajo, nivel de ruido, ritmo productivo, etc.) acentúan nuestra necesidad de huir los fines de semana al campo, a la montaña o a la playa en busca de reposo físico y emocional.

El *mercado laboral* se ha vuelto más complejo y genera la necesidad de una gran cualificación profesional, necesidades formativas cada vez más exigentes, el dominio de las nuevas tecnologías y/o de idiomas como requisito para acceder a puestos de trabajo más ventajosos; todo ello requiere una formación permanente para adaptarse a las demandas de un mercado productivo cada vez más competitivo.

Asistimos, al mismo tiempo, a un desarrollo tecnológico imparable, a la mundialización o globalización de la economía, a la universalización de la información.

La complejidad actual del mundo de la empresa, de las profesiones liberales y de otros sectores que también ofrecen servicios ha generado la *necesidad de desarrollar habilidades comunicativas* para hacer presentaciones, dirigir o coordinar reuniones, hablar en público, vender, formar a otras personas, etc. En definitiva, comunicar y utilizar la voz como herramienta de trabajo.

Por todas estas razones que hemos analizado hasta aquí, para llevar a cabo una educación o una reeducación vocales (en este caso cuando se ha instalado un trastorno de la voz), debe tenerse en cuenta el conjunto de variables que configuran la vida cotidiana de esa persona (figura 1.3).



Figura 1.3.

Necesidades vocales diferentes para colectivos profesionales diferentes

De todo lo expresado anteriormente, podemos inferir que la complejidad de la sociedad desarrollada contemporánea ha determinado profundos cambios en la dinámica y estructura familiares, en el sistema productivo, en el desarrollo científico y cultural, así como en nuestros hábitos y en las expectativas que nos planteamos en la vida.

Ha surgido un extenso «catálogo» de *nuevas profesiones*, una gran *diversificación de la oferta y demanda de servicios* para los más diversos colectivos de personas: niños, ancianos, discapacitados, etc.

Se ha *ampliado el colectivo docente* entre los niveles de enseñanza reglada y no reglada; la formación universitaria y posuniversitaria ha desplegado un amplio catálogo de oferta formativa (másters, cursos de posgrado, etc.).

La *formación* ha entrado también en el mundo de la empresa, ya sea para el reciclaje y actualización de sus empleados en cuanto a la adquisición de conocimientos y técnicas, ya sea para el desarrollo de habilidades y competencias comunicativas, personales e interpersonales.

Se ha expansionado la actividad comercial, el *marketing* y la comunicación empresarial; ha aumentado la oferta y la demanda en el ámbito de la animación sociocultural y recreativa, así como de los profesionales del medio radiofónico y televisivo.

Se observa un aumento de profesionales que quieren desarrollar su voz desde su vertiente *artístico-expresiva,* sea a través del canto lírico o de las múltiples modalidades de cantante de estilo, actores, narradores, etc.

En definitiva, nos encontramos con un conjunto de factores y variables que han incidido en un aumento de la demanda para educar o reeducar la voz profesional, ya que existen:

- Incremento del número de colectivos que utilizan la voz como herramienta de trabajo.
- Incremento del número de personas que forman estos colectivos profesionales.
- Mayor importancia de la adquisición de habilidades comunicativas en el mundo empresarial.

Este contexto ha supuesto que diferentes profesionales: *logopedas, fonoaudiólogos, profesores de canto, actores, expertos en oratoria,* etc., que atienden a colectivos que utilizan su voz como herramienta de trabajo, bien desde la educación vocal bien desde la reeducación vocal, deban formarse en profundidad para dar respuesta a tan elevada diversidad de intereses y necesidades comunicativas.

Desde la patología, corresponde al terapeuta vocal abordar la reeducación de la voz, así como también –junto con otros profesionales– realizar un trabajo de tipo preventivo y/o de formación inicial de los colectivos de profesionales de la voz que puedan padecer estrés vocal a lo largo de su actividad laboral.

Corresponde a profesionales de un mismo sector llevar a cabo, por ejemplo, la formación específica de cantantes o actores, ya que es imprescindible haber pasado por un proceso formativo similar –al que habrá que sumar la experiencia profesional– para transmitir unos conocimientos y técnicas determinados.

Veamos en el siguiente cuadro una síntesis de diferentes colectivos de profesionales de la voz y las estrategias comunicativas propias de su oficio.

Características de la comunicación según el tipo de profesionales de la voz			
Profesión	**Posturas habituales**	**Estrategias comunicativas**	**Necesidades vocales**
Maestros, profesores, formadores.	De pie, con frecuentes desplazamientos por el aula para dar agilidad a su discurso, dar respuesta a las demandas de los alumnos o utilizar diferentes medios audiovisuales. Sentado, dependiendo de la actividad a realizar.	Uso de gestos para acompañar el mensaje oral; uso de silencios y pausas en el discurso para despertar interés. Voz expresiva en mayor o menor grado dependiendo de la edad del alumnado, o para atraer su atención. Léxico adaptado a diferentes finalidades comunicativas: informativa, persuasiva, argumentativa, instructiva, etc.	Uso de la voz en el registro conversacional pero preferentemente en voz proyectada. Según la especialidad docente, uso de la voz de mando, o de la voz cantada. Adaptación de la voz al espacio y al entorno sonoro (colegios, aulas grandes y con insuficiente aislamiento acústico).
		Tono de voz persuasivo; a	Uso de la voz de mando,

Entrenadores deportivos.	Generalmente de pie, desplazándose por el espacio según tipo de práctica deportiva.	veces, discurso instructivo explicativo. Utilización de elementos que reemplazan a instrucciones verbales: silbatos, palmas. Uso de amplificadores de la voz (megáfonos, micrófonos en espacios abiertos).	voz proyectada y/o conversacional dependiendo del tipo de deporte (en espacios cerrados, al aire libre...) y de las características acústicas del entorno (ruidoso, con dificultad para aislar el mensaje como en las piscinas cubiertas).
Gestores de empresas.	Sentados (reuniones de coordinación y toma de decisiones), de pie (discursos presentación de productos, novedades, explicación de la línea empresarial, etc.).,	Discurso argumentativo, instructivo, explicativo o persuasivo según el objetivo del encuentro. Diferentes matices en el tono de la voz: desde muy expresiva a tonalidad neutra. Fuerte impacto de la comunicación no verbal entre interlocutores	Uso de la voz generalmente conversacional y en ocasiones proyectada. Necesidad de expresar con la voz la intencionalidad del mensaje para ser eficaz en la comunicación (transmitir entusiasmo, convencer, informar, etc.).
Agentes comerciales.	Sentados (reuniones informativas, trabajo en equipo, etc.) y de pie (presentación y venta de productos y/o servicios, etc.).	Discurso persuasivo, argumentativo, informativo. Gran contenido comunicativo verbal y no verbal.	Uso de la voz proyectada y conversacional. Gran necesidad de recursos vocales para despertar entusiasmo, interés y deseo (hacia un producto o servicio) en el interlocutor.
Políticos.	De pie en posición fija cuando se dirigen a un público numeroso (mitin, debate) parlamentario). Sentados, con público presente: rueda de prensa, comisiones de	Mayor o menor uso de gestos persuasivos según el objetivo de la comunicación. Dominio de la comunicación no verbal para producir determinado impacto en el interlocutor o público al que se dirige	Dominio de la voz en los registros conversacional y de voz proyectada. Desarrollo de gran competencia verbal para controlar diferentes aspectos del discurso, desde la velocidad, el aspecto expresivo

	trabajo, etc. Sentado o de pie frente a cámaras de TV: mensajes a la población, entrevista,etc.	(control de la postura, de la mirada, etc.). Discurso informativo, persuasivo, estratégico.	(inflexiones vocales más o menos intensas) y el contenido, para lograr empatizar con el público potencial.
Oradores, conferenciantes.	Habitualmente sentado o bien de pie; escaso o nulo desplazamiento corporal.	Conocimiento profundo del tema a transmitir. Uso del lenguaje no verbal para acompañar su discurso. *Feedback* con el auditorio para reorientar el discurso. Gran desarrollo de la competencia lingüística para ajustar el nivel léxico y el contenido del discurso al público al cual se dirige.	Correcta dicción y dominio del lenguaje oral. Dominio de la voz proyectada, otorgándole gran plasticidad expresiva.
Sacerdotes, predicadores.	De pie, mientras realizan la homilía, el sermón o predican.	Dominio y riqueza comunicativos: uso de la metáfora, la parábola, la analogía, etc. Generalmente, uso de la voz a través de micrófono. Utilización de silencios y pausas en el discurso. Ritmo verbal lento que invita a la reflexión; adaptación del léxico y contenido a un público heterogéneo.	Adaptación al uso del micrófono: distancia, intensidad de la voz, etc. Expresión, a través de la voz, del sentimiento o de la imagen que contribuya a potenciar la espiritualidad de los oyentes. Según el estilo, uso de la voz proyectada, con gran carga expresiva con el objeto de exaltar sentimientos y emociones.
Telefonistas, personal de *telemarketing*.	Sentados en posición estable durante largas horas de trabajo. En algunos casos, situaciones de estrés y espacios pequeños donde muchas personas	Discurso amable; actitud de servicio y atención al cliente. Voz expresiva que transmite confianza; registro neutro, en el caso de atender quejas de los usuarios; capacidad para generar entusiasmo	Gran resistencia vocal. Según el objetivo, dominio del registro conversacional expresivo o de la capacidad para utilizar un registro neutro aunque próximo al usuario.

	realizan el mismo trabajo.	cuando se trata de venta de servicios u objetos.	
Profesionales liberales: abogados, médicos, etc.	Sentado en relación con un usuario, o de pie en juicios, docencia, etc.	Dependiendo de la función comunicativa: tono de voz neutro o persuasivo. Gran importancia de la comunicación no verbal para obtener la respuesta deseada del interlocutor o público presente. Importancia de factores del entorno (mobiliario, elementos decorativos o propios de la profesión, vestimenta, etc.) para configurar una determinada imagen (prestigio, credibilidad, alta cualificación, etc.).	Uso de la voz en registro conversacional con gran dominio de aspectos paraverbales: tono de la voz, inflexiones, ritmo del discurso generalmente lento para crear confianza y facilitar la comprensión por parte del usuario. Uso de la voz proyectada en funciones de docencia, vistas orales, etc.
Profesiones y oficios relacionados con la atención directa al público (empleados públicos, recepcionistas, camareros, taquilleros, vendedores de comercios, etc.).	Dependiendo del oficio, de pie o en posición de sentado generalmente estable, sin desplazamiento físico; en algunos casos (camareros), desplazamientos físicos permanentes.	Formas amables que demuestren una actitud servicial. Discurso neutro, efectividad y rapidez en dar respuesta a las necesidades del cliente.	Registro de voz conversacional, con entonación neutra. Adaptación de la voz a entornos sonoros ruidosos que llevan a utilizar la voz proyectada aunque la distancia del interlocutor sea muy próxima.
Personal administrativo de empresas (secretarias/os, etc.).	Generalmente en posición de sentado. Desplazamientos intermitentes para realizar actividades diversas.	Discurso neutro, tono amable que concuerde con la imagen que quiera ofrecer la empresa a los clientes. Conocimiento e identificación con el producto o servicio que ofrece la empresa.	Uso de la voz a través del teléfono y/o a través del contacto directo con el cliente. Voz expresiva y coloquial. Gran resistencia vocal si ha de utilizarse el teléfono frecuentemente.

[1] El término «eutonía» significa «tono correcto», es decir, adecuado, para realizar una acción muscular con la energía suficiente.

2

El sustrato anatómico y funcional de la voz profesional

por *Ana Rosa Scivetti*

El proceso fonatorio

Tal como se indica en otros capítulos de este libro, todo profesional de la voz debe conocer su sistema fonatorio y las funciones que realiza mientras trabaja. Pero no se trata sólo de un conocimiento teórico, sino que debe aprender a percibir las *sensaciones internas* despertadas por la fonación, pues sobre ellas confeccionará su esquema corporal vocal. El dominio de este esquema es el que le permitirá mantener la voz completamente libre y adecuada en cualquier condición ambiental en que se encuentre.

La educación de la voz con fines profesionales requiere al menos un *conocimiento elemental del órgano vocal* y sus posibles alteraciones para poder regular mediante la práctica la intensidad, la proyección, la resonancia que ella necesita y conseguir precisión y flexibilidad en los movimientos respiratorios, articulatorios y de expresión que se quieran efectuar.

La fonación consiste básicamente en la emisión de un sonido que luego es articulado en palabras y proyectado hacia el exterior. Para esto se combinan sinérgicamente acciones respiratorias, de resonancia y deglutorias.

La fonación se efectúa por la acción de los músculos que se encuentran dentro de la laringe, los cuales tienen como función variar el grado de tensión de las cuerdas vocales y participar en los movimientos vibratorios de abertura y cierre durante la espiración para producir el sonido vocal. Estos músculos se clasifican en tres grupos: tensores cordales, aductores cordales y abductor cordal.

Los *tensores* (cricotiroideo y tiroaritenoideo) tienen por función variar el grado de tensión de las cuerdas vocales.

Los *aductores* (ariaritenoideo, cricoaritenoideo lateral y tiroaritenoideo) están inervados por el recurrente o laríngeo inferior y participan en el movimiento de cierre de las cuerdas vocales.

El *abductor cordal* (cricoaritenoideo posterior) es el que interviene en el movimiento de apertura de las cuerdas vocales.

Los músculos mueven también los diferentes cartílagos laríngeos: tres pares –aritenoideos, corniculados, cuneiforme– y tres impares: tiroides, cricoides, epiglótico (figura 2.1).

Cambiando las posiciones, estos cartílagos hacen que las cuerdas vocales, que son dos labios horizontales ubicados en la parte superior de la tráquea y en la pared interior de la laringe, se aproximen o se separen entre sí. Entonces el movimiento de los cartílagos resulta de la contracción de los músculos laríngeos intrínsecos que, a su vez, producen las distintas características de masa, longitud y tensión que alteran los pliegues vocales.

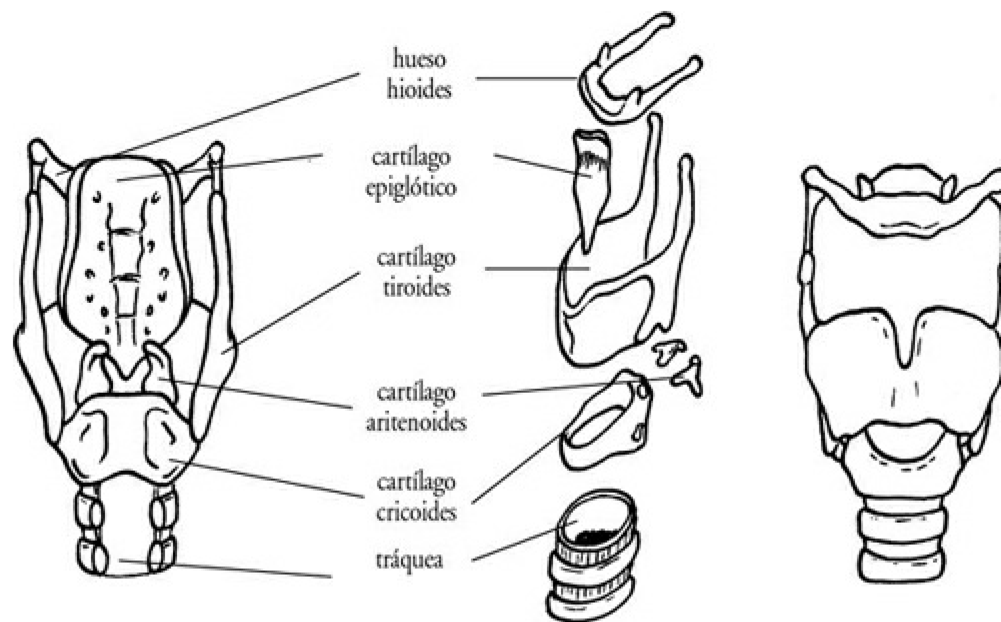


Figura 2.1. Estructura oseocartilaginosa de la laringe, que sustenta las funciones respiratoria, deglutoria y fonatoria de este órgano.

El paso de la columna aérea por la glotis y la variación del grado de tensión y de modificación de los pliegues vocales serán los responsables de la emisión de tonos graves, agudos o medios que se emitan.

Los pliegues vocales conocidos como cuerdas vocales se insertan, por delante, en la cara interna del cartílago tiroides (posición fija) y, por detrás, en la apófisis vocal de los cartílagos aritenoides (posición móvil). Cuando se pretende emitir un sonido se aproximan en aducción o se separan entre sí (abducción).

Al encontrarse unidos y tensos son separados por la presión subglótica ejercida por el aire espirado que consigue hacer vibrar la mucosa cordal y generar una onda a nivel glótico a la que se asigna el nombre de tono fundamental (FO). Este tono fundamental posee modalidades fonatorias (ataque, cuerpo y filatura) y propiedades fonoacústicas (intensidad, frecuencia, timbre y duración) *(Piccolli-Derman)* (figura 2.2).

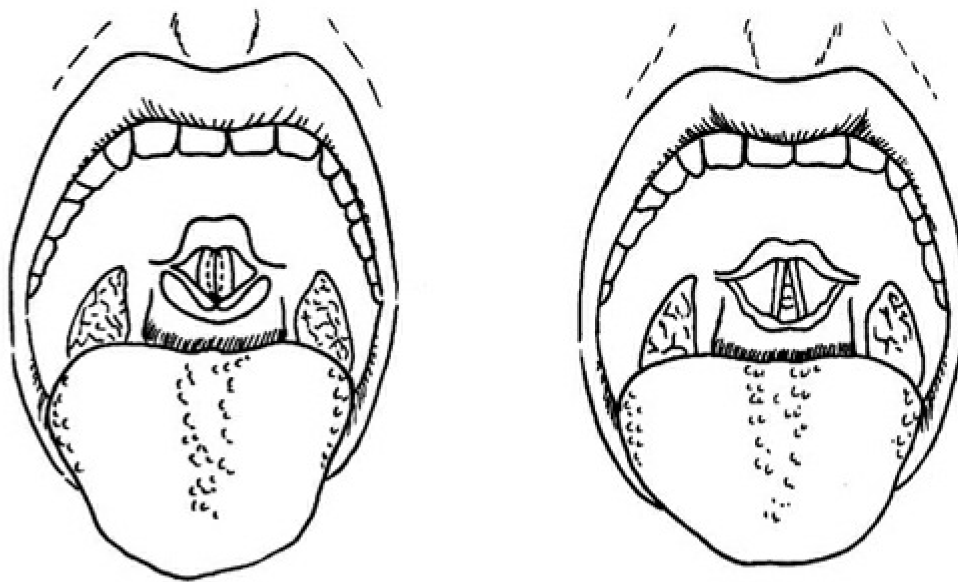


Figura 2.2. Imagen de la laringe que se refleja en la exploración médica: A, cuerdas vocales en posición fonatoria; B, cuerdas vocales en posición respiratoria.

Podemos decir finalmente que la producción de la voz depende de la relación equilibrada entre las fuerzas ejercidas por los músculos intrínsecos de la laringe que, en acción conjunta con otros sistemas como el auditivo, el vestibular, el sistema nervioso central (SNC) y el periférico, ponen en movimiento las cuerdas vocales.

La fuerza o presión ejercida por el aire al ser espirado desde los pulmones y la puesta en movimiento de las cuerdas vocales producen el *sonido fundamental* o sonido glótico. Éste continuará su recorrido por las cavidades de resonancia y por los órganos que articularán el sonido.

Las cavidades de resonancia son: el pabellón faringobucal, la región nasofacial, la región toracoabdominal y la región perineopelviana. De estas estructuras, las dos primeras son las principales y contienen órganos esenciales: la lengua y el velo del paladar, la faringe y la laringe.

El velo del paladar es un órgano pasivo cuya posición está afectada por los movimientos de la mandíbula, lengua, faringe y laringe. Así, las modificaciones de forma y tamaño que sufre continuamente esta cavidad en la articulación fonemática determinan la resonancia vocal. Cualquier desviación de forma, tamaño o consistencia de la cavidad de resonancia y cualquier posición articulatoria defectuosa causan una resonancia vocal alterada.

El sonido fundamental FO que proviene de las cuerdas vocales debe atravesar todo el tracto vocal, cuyas partes se comportan como cavidades de resonancia. Este efecto produce una ganancia sonora en algunas frecuencias particulares, lo que constituye el tono y el timbre característicos y personales de la voz humana.

La articulación es lo que le permite al ser humano ser *escuchado y comprendido.* Permite, a su vez, la pronunciación exacta de las vocales, la articulación neta de las consonantes, la distinción de cada sílaba y la elocución perfecta de cada palabra.

Comprende el respeto por la pronunciación, el resaltar las palabras valiosas, no dejar de pronunciar los finales, distribuir el tiempo entre las pala-bras y las frases, servirse de las inflexiones de la voz y de los matices dando vida a la imagen que describe.

Todo esto conforma el soporte fisiológico sobre el que se vehiculan los procesos de comunicación del lenguaje hablado. Las más pequeñas desviaciones de este equilibrio, de por sí precario,

producen notables alteraciones en el tono, la potencia o la calidad de la voz producida.

Consecuencias de la fonación inadecuada

Las variadas y prolongadas exigencias a que suelen someter su voz las profesiones locutivas, más una insuficiente técnica vocal, conducen con frecuencia a que la persona realice esfuerzos inadecuados, como un modo de suplir la incapacidad de manejar la voz con una técnica adecuada. Esto, además, aumenta la fatiga vocal, altera las características de la voz y también llega a disminuir la inteligibilidad del habla.

Orgánicamente se produce un aumento de la tensión de los músculos que intervienen en la fonación. La sobrecarga se localiza especialmente en los músculos faciales, el velo del paladar, la lengua, la faringe, la laringe y los músculos cervicales, pectorales y abdominales; incluso puede llegar a observarse la ingurgitación de la vena yugular.

De manera especial, cuando se eleva la intensidad o el volumen sin aplicar la técnica adecuada, el esfuerzo provoca una hipertensión muscular, localizada especialmente en la laringe, con una fuerte contracción del vestíbulo laríngeo. La respiración pierde la coordinación con la fonación; entonces, las cuerdas vocales se adaptan produciendo golpes glóticos o *ataque vocal brusco* al inicio de palabras o sílabas. En estas condiciones, la emisión resulta alterada, suena áspera y apagada.

Lo más grave es que cuando se rompe el equilibrio fonatorio aparecen *conductas compensatorias* que pueden producir diversas patologías; es decir, que el mal uso de la voz deriva en patologías que perjudican a la misma voz: hecho sobre el cual muchos profesionales, entre ellos los locutores y cantantes, tienen experiencia.

Habitualmente se presenta una *disfonía* que altera una o más de las propiedades tímbricas de la voz.

La técnica vocal y su aprendizaje

El uso adecuado de la voz implica un aprendizaje y, como tal, debe pasar por diferentes etapas que van desde la concienciación de la técnica fonatoria hasta su empleo de forma inconsciente y automática.

La finalidad de una técnica de fonación adaptada a la propia situación socioprofesional es doble. Por una parte, el uso eficiente y con el menor esfuerzo y, por otra, la prevención de las patologías de origin funcional y de origen orgánico que pueden lesionar la salud del aparato vocal.

Tal aprendizaje requiere, como se dijo al principio, conocer experimentalmente el propio mecanismo fonatorio, los órganos que participan, su funcionamiento y la manera de lograr su mayor rendimiento sin que se alteren o enfermen.

La eficiencia de esta técnica se basa en la realización adecuada de los actos fisiológicos, sobre todo de la *respiración;* en encontrar el grado óptimo de la tensión muscular y en el trabajo vocálico con ejercicios específicos. Todo esto debe complementarse con la articulación precisa del sonido que se emite.

A la vez, es necesario tener en cuenta la asociación inseparable entre *postura y fonación*, pues las posiciones inadecuadas que provocan tensiones musculares, obstrucción de la circulación del aire o que presionan los órganos o cavidades de resonancia también perjudican la emisión.

El *dominio de la técnica* ayuda a realizar sin esfuerzo acciones como hablar, cantar, graduar la intensidad o volumen tonal e intentar los más diver-sos recursos expresivos, que de por sí constituyen situaciones de esfuerzo y adaptación continua del aparato fonador. Es cierto que la voz

surge natural y espontáneamente, sin necesidad de un aprendizaje o preparación especiales; pero, como sucede con otros muchos casos, los dones vocales innatos se potencian y perfeccionan mediante la técnica, ya que por sí mismos resultan insuficientes.

La ausencia de una técnica, cabe insistir, puede ocasionar con el tiempo trastornos vocales de diversa consideración.

Los elementos de una técnica vocal se desarrollan *en función de las necesidades de cada profesional*, de la función que va a desempeñar, según las habilidades y capacidades naturales y adquiridas que posea.

En cuanto a la educación de las voces, en sus diversos modos de expresión, no existen diferencias en las bases de reeducación, pero sí existen métodos alternativos para obtener el mismo resultado de rendimiento vocal.

En la literatura internacional actual vemos diferentes orientaciones en la rehabilitación de los trastornos de la voz que cohabitan y coexisten con las más antiguas.

Ellas son: la **Terapia sintomática**, cuyo representante es Daniel Boone. Postula el abuso y mal uso vocal como causa principal de disfonías. El mal uso de la frecuencia, intensidad, respiración y otros tipos de esfuerzos vocales.

La **Terapia psicogénica**, en la que el abordaje terapéutico es la identificación y la modificación de los trastornos emocionales y psicosociales asociados a la conducta fónica alterada. Es decir, se intentará percibir cuál es la historia psicoemocional de la disfonía.

La **Terapia etiológica** se basa en eliminar la causa del trastorno vocal. Es esencial la identificación de ésta para conseguir su modificación y eliminación.

Finalmente, la **Terapia ecléctica**, cuyo principio es disponer de diferentes enfoques para un tratamiento más efectivo y liberar al paciente de la alteración vocal. Esto permite que el terapeuta tenga un mayor número de recursos y más posibilidades para la aplicación de técnicas de diferente naturaleza.

Básicamente, en el trabajo de entrenamiento vocal se harán ejercicios seleccionados para los fines de fijar ajustes motores necesarios y, de este modo, reestructurar los patrones de la fonación alterados o mejorar los ya existentes. Es necesario saber para qué se usa cada tipo de entrenamiento vocal y qué esperamos conseguir con ellos.

El desarrollo de un ejercicio tiene por finalidad intentar equilibrar la fuerza de la respiración y todas las fuerzas musculares de la laringe; mejorar o volver a instaurar el equilibrio precario que existe en la puesta en marcha de los diferentes órganos, aparatos y sistemas que intervienen en la fonación.

En el cuerpo humano nada ocurre por etapas estrictamente delimitadas; todo ocurre dialéctica, coordinada y sinérgicamente. A los fines de realizar una síntesis didáctica se debe considerar la práctica de la voz por etapas. Pero sólo se hace para los fines antes mencionados.

Un primer paso en el tratamiento de la voz consiste en *tomar conciencia de la propia voz*; esto es, para llegar a la creación de nuevos hábitos. Deberá ser el interesado quien identifique la perturbación vocal para realizar la práctica específica. Luego, la *búsqueda de una adecuada actividad muscular* de los músculos que intervienen en la fonación le permitirá emitir libremente el sonido fundamental de modo que la primera emisión la pueda efectuar cómodamente. Al mismo tiempo deberá trabajar el soplo espiratorio que contendrá la fuerza necesaria del sonido que se desee emitir. De este modo, el paso del sonido libre por las cavidades de resonancia, sin esfuerzos innecesarios, destacará las propiedades tímbricas de la voz.

La coordinación de la respiración y del esfuerzo muscular diafragmático y abdominal adecuado

permitirá emitir la voz con calidad, modificar las características tímbricas y de duración sin esfuerzos en la musculatura perilaríngea. Es decir, que la respiración permitirá realizar el apoyo vocal para modificar la voz en cuanto a su intensidad y duración.

El paso de la columna aérea por la glotis, la variación del grado de tensión y de modificación de los pliegues vocales, serán los responsables de la emisión de tonos graves, agudos o medios. Variaciones de masa, longitud y tensión de las cuerdas vocales por la acción muscular marcarán la diferencia entre sonidos graves y agudos. El control de la columna de aire espirado manejará las intensidades que se deseen en la emisión que, en combinación con la duración, controlará el ataque, cuerpo y filatura del sonido emitido. Y en su relación con los resonadores, permitirá la aparición del timbre propio de cada voz.

Las bases de la educación de la voz profesional son: relajación, respiración, deglución, resonancia, proyección y coordinación fonorrespiratoria.

Relajación

En su antigua acepción, la relajación se refería sólo al aspecto muscular (relajar un músculo es sacarlo de su estado de tensión); actualmente, y con un sentido más amplio, también comprende la distensión mental.

Existen varias técnicas de relajación, Schultz, Jacobson, Ajuriaguerra, Yoga, etc., que actúan sobre toda la unidad somatopsíquica. Cualquiera de ellas cumple con el objetivo propuesto, pues suprimen los factores negativos de tensión muscular, fortalecen el cuerpo en general, aflojan las zonas tensas y distienden mentalmente a quien las practica.

Respiración

La respiración, que primordialmente es una función de nutrición que asegura a todas las células del organismo el oxígeno necesario, es clave para lograr un buen resultado tanto en la voz hablada como en la voz cantada. Más aún, toda la fonación se apoya en la respiración. Pero, por eso mismo, debe distinguirse la respiración fisiológica de la respiración fonatoria, que es la que interesa en este caso.

El aparato respiratorio comprende dos partes esenciales: las vías aéreas superiores: boca, nariz y faringe, y las vías aéreas inferiores: pulmones, bronquios, tráquea y laringe.

La respiración normal se realiza en dos tiempos: inspiración y espiración.

Para la emisión vocal, la inspiración debe ser profunda y silenciosa, mientras que la espiración debe ser más larga para permitir la formación de los sonidos hablados o cantados.

La respiración se realiza utilizando diferentes masas musculares de la cavidad torácica y según sea la preponderancia de unas o de otras, el tipo respiratorio será: superior (costal superior), medio (mixto) o inferior (costo-diafragmático). De éstos, el último es el que resulta más adecuado en relación con la fonación.

Para la respiración inferior o costo-diafragmática se utiliza la base de las costillas, con movimientos de la columna vertebral, de las mismas costillas hacia los costados y de los músculos abdominales hacia afuera; mientras tanto, el diafragma desciende. Luego, durante la espiración, el cuerpo se convierte en sonido y actúa todo él como un resonador. El resultado es la voz con apoyo diafragmático (figura 2.3).

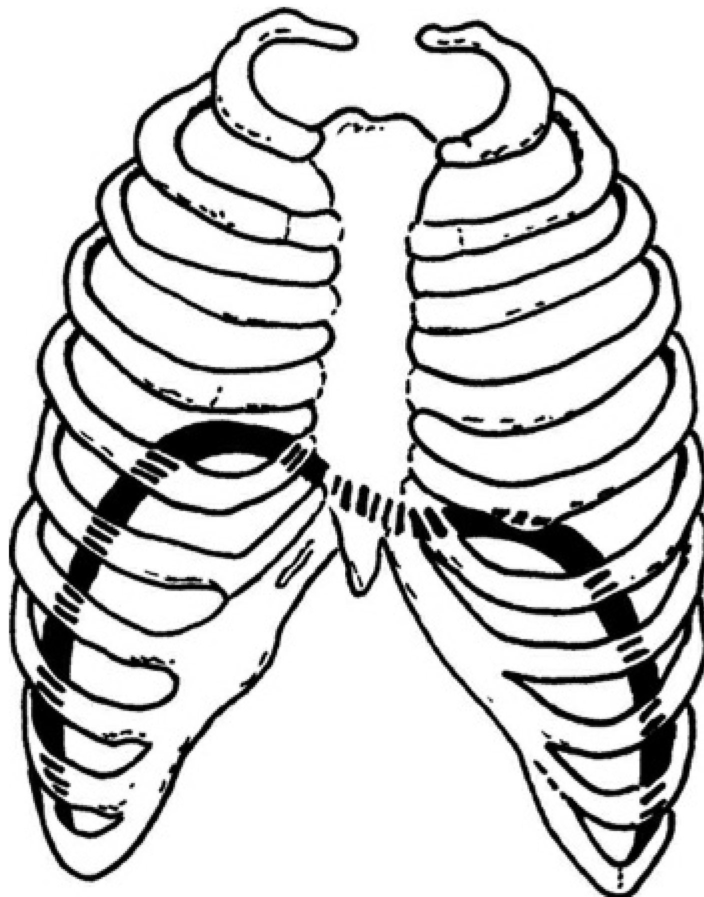


Figura 2.3. En la imagen se observa la caja torácica, delimitada por las costillas y el esternón por delante. La línea gruesa señala la proyección de las cúpulas del músculo diafragma.

Deglución

La articulación de la palabra se produce merced a la actividad sinérgica y conjunta de los órganos buco-laringo-faríngeos. Estas estructuras estomatomusculares no sólo tienen como función la articulación de fonemas, además llevan a cabo otras funciones de vital importancia como son la deglución y la oclusión.

En el acto vocálico intervienen diferentes órganos aparatos y sistemas, entre los que se incluyen los mencionados anteriormente en la articulación y que actuando coordinada y sinérgicamente producen la voz.

Entonces, si decimos que estas funciones (deglución, articulación y voz) comparten las mismas estructuras, podemos suponer que cualquier alteración que se produzca en alguna de ellas alteraría a la otra.

De este planteamiento surge la necesidad de trabajar conjuntamente la disfunción deglutoria en defectos articulatorios y de voz, a fin de buscar soluciones oportunas y eficaces para todas aquellas alteraciones que afecten a la comunicación humana, especialmente la articulación de la palabra y su vehículo de comunicación, la voz.

Resonancia y proyección

La resonancia es la amplificación y el enriquecimiento del sonido fundamental o tono fundamental producido en la laringe.

La proyección, por su parte, implica soltar la voz, enviarla hacia afuera y dirigirla a puntos de

mediana y larga distancia, ya sean imaginarios o reales.

En ambas funciones es importante trabajar con el apoyo respiratorio para evitar el esfuerzo laríngeo. Así pueden lograrse por lo menos tres tipos de intensidad vocal, normal, media y fuerte. Las prácticas específicas, en la medida que favorecen el hábil manejo de las cavidades de resonancia, posibilitan un control óptimo de la voz hablada o cantada y sin inconvenientes.

Coordinación fonorrespiratoria

La coordinación fonorrespiratoria es la habilidad que consiste en poner en práctica, de forma conjunta, todas las funciones que intervienen en la producción de la voz y que ya han sido ejercitadas individualmente, siguiendo las pautas de la técnica. Cuando se dominan de manera conjunta la acomodación armónica de la relajación, la respiración y la resonancia y se las adapta al tipo de voz que se desea emitir (hablada o cantada), nos hallamos ante una adecuada técnica vocal. Es decir, se trata de un aprendizaje y un control de mecanismos de la fonación, lo cual se va logrando paulatinamente con la práctica cotidiana. Así, por ejemplo, el *ataque vocal,* que es el inicio de la emisión sonora, debe ser suave, sin asperezas ni golpes glóticos; para eso hay que regular la respiración, también la posición de los órganos articulatorios como la ubicación y movimiento de la lengua y la apertura y posición de los labios; todo esto, sumado a la fuerza del soplo espiratorio, determina la proyección de la voz. Los órganos de la articulación deben estar libres para realizar los movimientos que la palabra necesite.

El manejo de la técnica implica también, como se anticipó, que el conocimiento del esquema corporal vocal se convierta en un conocimiento inconsciente de la propia voz. Ésta se percibe a diferentes niveles corporales durante la emisión, junto a lo cual actúa la audición, que es, en definitiva, la que permite el control vocálico.

A modo de síntesis: consideraciones generales respecto a la voz y la articulación

Señalaremos a continuación una serie de consideraciones generales en cuanto a la voz y la articulación:

1. La *voz* es el soporte fisiológico del proceso de comunicación.
2. El *habla* es el lenguaje oral articulado que consiste en la emisión de la voz y en la articulación de la palabra.
3. La *articulación* es la pronunciación exacta de las vocales y consonantes producidas por una modificación del tubo vocal.
   Para que estas acciones se produzcan adecuadamente, las cavidades que intervienen en la deglución actúan en este proceso.
4. La *deglución* es el movimiento coordinado y rápido que efectúan órganos de la cavidad bucal, laringe y faringe, comandados por el sistema nervioso central, durante una breve interrupción de la respiración.

Es correcta cuando, después de masticar, los labios permanecen en reposo, las arcadas dentarias superiores e inferiores están en oclusión céntrica, la punta de la lengua está apoyada en los pliegues palatinos, el velo del paladar y las cuerdas vocales se cierran.

Se habla respetando la pronunciación exacta de cada fonema, resaltando las palabras valiosas, no dejando de pronunciar los finales, distribuyendo el tiempo entre las palabras y las frases, utilizando inflexiones y matices en la voz, dándole vida a lo que se relata, haciendo uso adecuado del lenguaje (figura 2.4).

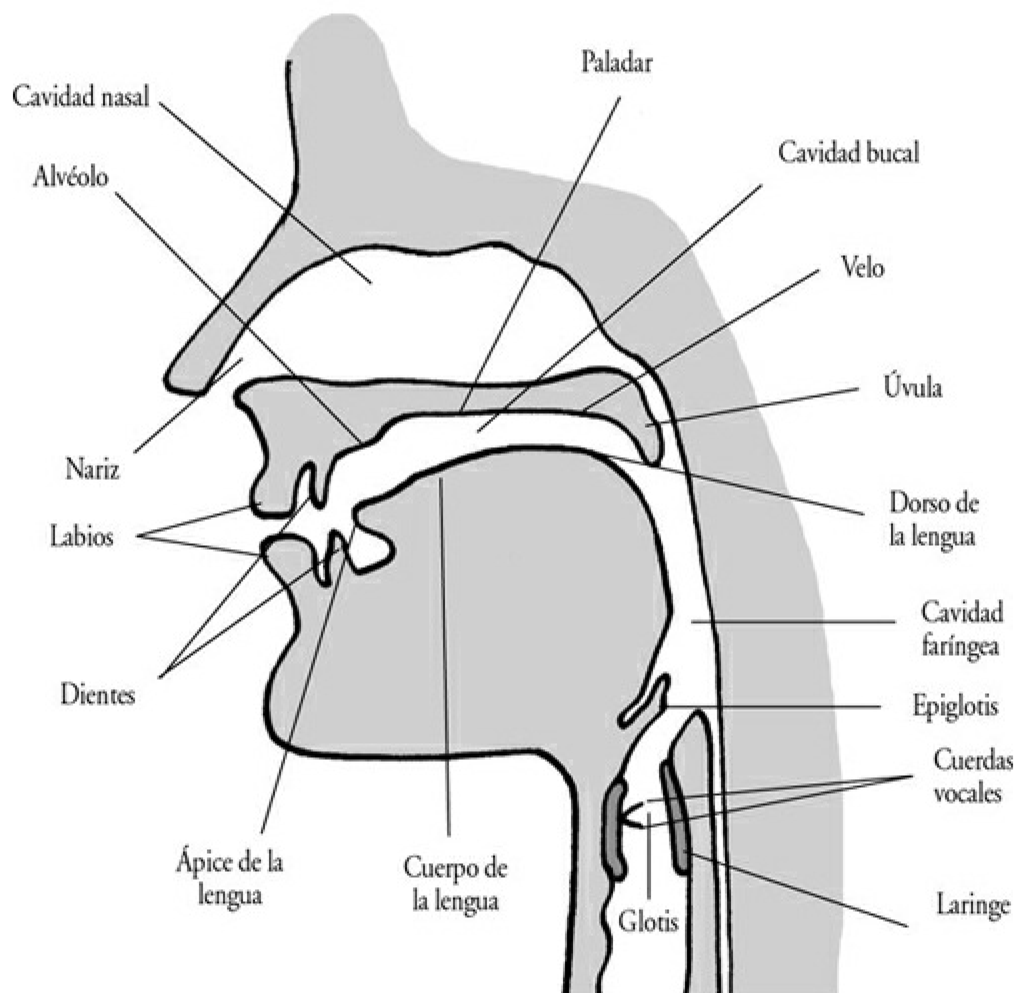


Figura 2.4. Esquema de los órganos que participan en la articulación y en la función deglutoria.

¿Cómo se aplica la técnica adecuada para el uso de la voz profesional?

Para aplicar una técnica vocal es necesario tener el *cuerpo relajado*, estado que permite sentir cómo es liberado el sonido interior y hace vivenciar, reconocer e interiorizar conjuntamente los distintos procesos de producción de la voz. Esto es un complemento importante para que la melodía, idea o sentimiento sean comunicados eficientemente.

Es preciso tener un *conocimiento de las propias sensaciones* para descubrir los propios potenciales vocálicos que hay que trabajar.

Metodológicamente se aborda desde la *estimulación de la expresión cre*a-*dora*, ya que más rica y fructífera será cuantos más recursos de autoexpresión ofrezca, para poder encontrar la espontaneidad y creatividad, desarrollando las múltiples posibilidades que posee el ser humano.

Téngase en cuenta que para realizar este aprendizaje de técnica vocal con expresión, se trabaja *con ambos hemisferios cerebrales* –derecho e izquierdo– teniendo en cuenta hallazgos neuropsicológicos que revelaron que cada hemisferio del cerebro procesa la información de manera diferente y tiene sus propias áreas de especialización, aunque funcionan juntos en toda actividad.

El hemisferio izquierdo se especializa en el pensamiento verbal, lineal y lógico. El hemisferio derecho se especializa en la percepción holística, visual, espacial. Además, vivencia las representaciones de los sentimientos y percibe el mundo a través de una red de significaciones afectivas. Como resultado de la utilización de este hemisferio, se evidencia la toma de conciencia de todas y cada una de las técnicas impartidas.

Estas técnicas no son sólo aplicadas con profesionales de la voz hablada y cantada, sino que también se aplican en los tratamientos de diferentes patologías laríngeas.

Algunas consideraciones sobre el uso de la voz professional

La palabra, verbal o escrita, es uno de los medios de los que dispone el ser humano para comunicar lo que siente y lo que piensa. Todo lo que el hombre puede expresar de manera oral resume sus conocimientos, estados de ánimo y sensaciones, y el medio de comunicación es la voz. Cultivarla y cuidarla logra que la comunicación oral se convierta en el arte de comunicar; esto forma parte de cada persona.

Este arte se recrea en cada uno, y es uno mismo quien genera sensaciones, sentimientos y emociones, y luego las transmite al público.

Quien se comprometa con la tarea de la comunicación oral en todos sus aspectos debe comprometerse también con el cuidado y perfeccionamiento de su herramienta de trabajo, la voz. De esta manera se puede llegar a la siguiente conclusión:

El hombre se comunica por medio del lenguaje hablado cuyo vehículo de transmisión es la voz. En la comunicación debemos tener en cuenta los objetivos básicos de la comunicación oral e intentar lograr la optimización de funciones.

Es necesario conocer con precisión lo que se va a comunicar, expresarlo con un tono adecuado, acompañar el mensaje con el cuerpo –ya que es un elemento de apoyo de primordial importancia para otorgar el verdadero sentido a la elocución–, y también cuidar la manera en que se expresa el mensaje: decir estrictamente lo que se quiere comunicar. Para que el mensaje oral sea comprendido, se le debe otorgar claridad, coherencia, sencillez, flexibilidad, énfasis y naturalidad entre otros aspectos.

El arte de hablar bien es el arte de relacionarse con los semejantes. Por esto se debe tener en cuenta que hay que darle real importancia al estado del instrumento –la voz–, pues es la vía de comunicación que se trata de mejorar y mantener mediante las técnicas antes mencionadas.

Pautas para el desempeño de la profesión

En las profesiones locutivas, la voz es el fruto de una interacción corporal muy compleja. Está producida por toda la persona, por los músculos del cuerpo, por la actitud mental hacia lo que se lee, se dice, por la emoción interior y las asociaciones que se despiertan en la mente. Todo está reflejado en la voz y sus variaciones.

El profesional de la voz debe manejar su *esquema corporal y físico*, mediante técnicas respiratorias de relajación, de ejercitación corporal y de impostación, con el fin de que su trabajo sea integral y de ese modo pueda lograr conectarse con el público, a pesar de la distancia que llegue

a separarlos.

Se dice entonces que la voz profesional es el resultado del esfuerzo físico de unos órganos, pero regulados por un tiempo, un ritmo y las características impuestas por la situación emotivo y mental que vive la persona, utilizando las técnicas respiratorias y vocales adecuadas, de manera que responda satisfactoriamente y resuelva de modo correcto la situación vocal que presente el auditorio en sus diferentes modalidades.

Para ello se deben cumplir ciertas condiciones: usar la voz con mayor rendimiento vocal y menor esfuerzo, evitar el cansancio vocal, manejar armónicamente todos sus elementos, adaptándolos a las exigencias del auditorio.

Aprender a escuchar la voz

Cuando la voz profesional no está preparada para las funciones y esfuerzos que debe realizar, algunas de sus características se pueden alterar.

Los síntomas no se presentan en forma aislada, sino que conforman un *síndrome vocal,* ya que está comprometido uno o más de los sistemas que en ella intervienen. Por eso las voces patológicas tienen componentes complejos y en algunos casos es bastante difícil correlacionar el sonido con los tipos de alteraciones de las cuerdas y de la emisión vocal.

Quien hace uso de la voz profesional debe estar atento a su sistema fonador y percibir acústicamente las alteraciones de sus cuerdas vocales y tener sensaciones de lo que en ellas ocurre.

El *mal uso* y *abuso vocal* son unas de las principales causas de enfermedad.

El abuso vocal tiene su origen en el uso prolongado de la voz sin una preparación adecuada y sus síntomas aparecen en un primer momento como ronquera. Esto es debido a la disminución de la frecuencia fundamental con un aumento de la masa de las cuerdas; el tono se hace más grave y la dicción más monótona, perdiendo así flexibilidad o variedad. Al continuar hablando en estas condiciones aparece un cansancio o *fatiga vocal*. Este síntoma lo definimos como una asinergia en la coordinación fina y precisa de los órganos que intervienen en la fonación.

Además de sentir cansancio vocal, varían también las características tímbricas de la voz. Los profesionales, a veces, buscando una voz más atractiva, descienden la frecuencia fundamental para darle resonancias graves, descendiendo la laringe y ensanchando la faringe, llegando a una alteración funcional de la voz que manifiesta enseguida fatiga vocal, tensión muscular y mal aprovechamiento respiratorio; incluso pueden aparecer lesiones estructurales en el sistema fonador.

El *abuso y la fatiga vocal* provocan situaciones de debilidad corporal en las que aparece una voz débil, apagada y sin apoyo (esto nos indica que hay una disminución de presión subglótica).

La respiración varía a cada instante de la vida y con cada función que se realiza. Si por alguna circunstancia (orgánica o emocional) no hay cierre glótico, parte del aire espirado se pierde de forma turbulenta entre las cuerdas vocales, lo cual se percibe como voz aérea. La incoordinación entre la respiración y la voz altera sus características y la extensión del mensaje.

El sonido glótico debe atravesar los espacios resonadores para ganar la riqueza de los formantes, tener brillo y personalidad. En este proceso actúa el mecanismo de cierre velofaríngeo a modo de válvula y de esfínter. El funcionamiento inadecuado de este sistema puede dar lugar a *alteraciones de la resonancia* como *hipernasalidad o hiponasalidad*.

En la *hipernasalidad* se aprecia una excesiva nasalidad debido a que el velo del paladar no contacta con la pared posterior de la faringe durante la producción de fonemas no nasales, lo que provoca una rinolalia abierta. La causa puede ser generada por la extirpación de una masa adenoidea

o simplemente por un modo de hablar. Se observa inicialmente un aumento de la resonancia nasal en las vocales y consonantes orales. Además, la limitación de la presión del aire intraoral origina una articulación defectuosa, principalmente para los fonemas oclusivos, fricativos y africados.

En la *hiponasalidad* se reduce e incluso desaparece la resonancia nasal en la mayoría de las ocasiones debido a una obstrucción nasofaríngea. La causa puede ser de origen orgánico como adenoides de tamaño excesivo, pólipos nasales, edema de la mucosa nasal, papilomas nasales, tumores, traumatismos en la zona nasal, arco palatino alto, excesiva obstrucción yatrogénica velofaríngea o atresia coanal. O de causa funcional: se mantiene la hiponasalidad incluso después de haberse corregido la causa orgánica que la gene-ró, los fonemas vocales se perciben sin brillo y se utiliza habitualmente una respiración bucal.

También las posiciones defectuosas de la lengua provocan una alteración de la resonancia como, por ejemplo, la *posición lingual anterior*. En ésta la lengua se encuentra en posición anormalmente anterior y demasiado alta, dando lugar a una voz débil, apagada, con reducida resonancia y tono agudo. Se articula con una abertura oral mínima y con un movimiento de mejilla limitado. La causa es funcional.

En la *posición lingual posterior* la lengua está retraída y colocada en posición posterior en la faringe. La calidad de voz que produce es apagada, de sonido hueco y engolada. Su etiología es funcional, por simple hábito, u orgánica (disartria fláccida y espástica, sordera, apraxia oral, parálisis atetoide).

La medida y elasticidad de la faringe también provocan alteraciones de la resonancia. Se emite una voz dura, de sonido metálico, por la elevación de la laringe y de la musculatura faríngea constrictora que se contrae demasiado, reduciéndose así la longitud y anchura de la faringe. Su causa es también de origen funcional.

De modo que si se presentan alteraciones de la respiración, la forma y la postura de los órganos que intervienen en la fonación, se obtendrá también algún tipo de alteración de la resonancia.

El sonido glótico es débil y monótono, pero al pasar por los resonadores concentra energía en diversas frecuencias (formantes) y extiende los valores de la frecuencia fundamental. En general, se puede decir que los tractos resonadores pequeños dan voces agudas y los tractos resonadores grandes dan voces más graves, correspondiéndose con el tamaño de la laringe. Y la alteración de la postura de éstos altera la calidad tímbrica de la voz.

El esfuerzo fonatorio que se realiza en condiciones inapropiadas o por una técnica vocal deficiente suele provocar la contracción de los músculos del cuello e ingurgitación venosa. La voz es tensa, se percibe con sensación acústica de dureza; el principio de las frases es levemente explosivo (golpe de glotis), hay una contracción excesiva de toda la musculatura que rodea la laringe y la columna cervical; esto es una *hiperfunción* de la laringe. Este fenómeno es el origen de muchas patologías vocales, pero también es la consecuencia del abuso, de la fatiga y de una técnica deficiente o de hablar con una voz mal proyectada.

Otras causas que alteran la voz profesional son las que se perciben acústicamente como ronqueras y se producen por el bloqueo instantáneo de la vibración de las cuerdas por interposición de la mucosidad sobre el borde libre, llamadas *causas inflamatorias.*

La voz durante el habla posee variaciones en el tono, la intensidad y en el timbre. Esas inflexiones son las que expresan los estados intelectuales y emocionales. Cuando las fluctuaciones están disminuidas o son excesivas, hay una *alteración de flexibilidad*. Esto a veces provoca la necesidad de «aclarar» continuamente la garganta mediante carraspeo y tos. Es indicio de una alteración de las cuerdas vocales que provoca ocasionalmente traumatismos de las cuerdas vocales.

Todo esto lleva a una *disminución del rango vocal*: este síntoma, aunque puede darse en todas las personas, los cantantes lo perciben mucho más. Se pone de manifiesto cuando las cuerdas se tensan mucho a fin de dar las notas más agudas, siendo en ese momento cuando la voz se quiebra y suena afónica porque al contactar las cuerdas se bloquea la vibración.

Los síntomas no se presentan de manera aislada. Las alteraciones de la voz poseen componentes complejos y cuando aparece una disfunción se ven comprometidos todos los componentes que conforman el fenómeno vocal.

Por eso es bastante difícil correlacionar exclusivamente el sonido emitido con un tipo de alteración de las cuerdas. Siempre es necesario realizar una semiología completa para llegar al diagnóstico preciso que permite realizar una estrategia de acción adecuada a cada caso y a cada persona en particular.

La educación de la voz para el uso profesional prepara para prevenir y detectar las alteraciones, y proporciona las herramientas necesarias para hacer uso de la voz profesional con menor esfuerzo y el máximo rendimiento vocal.

Controlar la voz profesional

El profesional de la voz debe realizarse un control permanente mediante la vista, el oído y el tacto. Debe estar atento a las sensaciones propioceptivas para detectar cualquier cambio o imperfección que aparezca en la voz.

El control visual y auditivo se realiza observando, escuchando y controlando la propia voz, mirando la reacción de los interlocutores y haciendo grabaciones de la voz en diferentes situaciones y lugares. El control táctil propioceptivo se realiza identificando sensaciones y síntomas que indiquen o sugieran una emisión incorrecta, tales como: ahogo, carraspera, dolor, ardor, sequedad, picor, sensación de cuerpo extraño en la garganta, etc. Utilizar la palpación con las manos sobre la cabeza, la frente, la cara y las cavidades de resonancia, incluso sobre las alas de la nariz, el cuello y el pecho, mientras se llevan a cabo distintas tareas fonatorias.

Con esto esperamos la formación de un *esquema corporal vocal* y la toma de conciencia respecto a la emisión correcta e incorrecta de la propia voz.

Algunos ejercicios para voces profesionales

El objetivo de las prácticas vocálicas es tener control consciente de su mecanismo y prevenir alteraciones de cualquiera de sus componentes; de la extensión vocal y de su dinámica.

Con la rutina de esta técnica se logran emisiones más suaves, se controla el ataque vocal, se reducen tensiones en el espacio glótico y se evitan bloqueos articulatorios. Es necesaria la sistematización de la ejercitación para conocer con precisión el órgano vocal y optar por la práctica más conveniente al propio organismo.

Se ejecutan sonidos de apoyo en distintas frecuencias, intensidades y velocidades. Se utilizan sonidos aislados, también series memorizadas, lecturas de prosas y versos con modulación marcada.

Proponemos las siguientes prácticas:

- Tomar aire cómodamente, retenerlo unos segundos, espirar por la boca abierta diciendo una vocal sin sonido. (Realizar esta práctica cinco veces con cada vocal.)
- Bostezar con la boca abierta moviendo brazos y cuello.

- Realizar una emisión vocálica masticando exageradamente un bostezo.
- Emitir las vocales masticando exageradamente cada una de las vocales.
- Efectuar la emisión vocálica masticando, combinada con recuento de números, emisión de secuencias memorizadas o lectura de textos.
- Morder con las muelas y sobrearticulando con los labios decir: A/O/U. A/O/A/O/A/O, a diferentes velocidades; también con días de la semana y meses del año.
- Leer únicamente las vocales eliminando las consonantes, de manera enlazada y modulada.
- Exagerar los movimientos fonoarticulatorios con amplia excursión muscular y gran abertura de la boca.

Algunas consideraciones sobre el cuidado de la voz

Un profesional de la voz debe adquirir una *conducta preventiva*, diaria y permanente para preservar la salud del aparato vocal. El objetivo es prevenir enfermedades tanto orgánicas como funcionales que puedan lesionar el aparato vocal y corregir los vicios ya instalados.

Se deben tener en cuenta algunas pautas de higiene vocal como: mantener un *hábito alimentario adecuado*, evitar factores ambientales inadecuados o nocivos, cuidar los estados emocionales y anímicos, tener una actividad física general, eliminar adicciones al tabaco, al alcohol y llevar una vestimenta apropiada.

También es recomendable *emplear un volumen moderado de voz* en todas las situaciones del día, reducir su uso en lugares ruidosos, no competir con la propia voz en el ruido ambiente (cualquiera que sea); no gritar, evitar o reducir al mínimo toda perturbación violenta de los pliegues vocales (tos, carraspeo, etc.).

Todas las recomendaciones tienen la misma explicación: *la voz no debe competir con sonidos de alta intensidad,* ya que esto produce un esfuerzo laríngeo, situación que puede derivar en una hiperfunción laríngea. Ello abre las puertas a la fatiga vocal y a las enfermedades de la voz.

Todo ello contribuye a evitar el mal uso y el abuso vocal a los fines de desempeñar con excelencia la voz profesional.

Es importante que el profesional de la voz tenga un conocimiento profundo de su cuerpo y de su sistema fonador, tanto en estado de salud como en la enfermedad para poder optar por la medida profiláctica correspondiente, y con el fin de prevenir la patología vocal.

Bibliografía

BUSTOS SÁNCHEZ, I. (1982): *Reeducación de Problemas de la Voz.* CEPE. Madrid.

BUSTOS SÁNCHEZ, I . (1995): *Tratamiento de los problemas de la voz; nuevos enfoques*. CEPE. Madrid.

CANUYT, G. (1958): *La Voz*. Editorial Hachette.

GARCÍA–TAPIA U., COBETA M. (1996): *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la voz.* Editorial Garsi, S.A., Sociedad Española de Otorrinolaringología y patología cervicofacial.

GONZÁLEZ, J. (1981): *Fonación y Alteraciones de la Laringe*. Editorial Médica Panamericana.

JACKSON MENALDI, C. (1992): *La voz Normal*. Editorial Panamericana.

KOUFMAN, J.- ISSACSON, G. (1991): *Clínicas Otorrinolaringológicas. Trastornos de la Voz*. Vol. 5. Editorial Interamericana. Mc Graw Hill.

PICCOLI, E. (1970): *Cuadernos de Foniatría.* Universidad de Buenos Aires.

PICCOLI, E. y DERMAN, B. (1972): *Fonoaudiológica XVIII*. Buenos Aires.

PRATTER, R. - SWIFT, R. (1986): *Manual de terapéutica de la voz*. Editorial Salvat.

SCIVETTI, A. R. *et al*. (1995): *Educación de la Voz. Terapia Fonoaudiológica.* Segunda Edición. Editorial Universidad Nacional de San Luis.

SCIVETTI, A. R.; GARRAZA, A. M. (1996): *El fenómeno vocal*. Editorial UNSL.

SEGRE – NAIDICH (1981): *Principios de Foniatría*. Editorial Médica Panamericana.

1998. Revista *Eccos*. Alicia Maggi. Argentina.

3

Elementos del tratamiento foniátrico de la voz

por *Cori Casanova*

Introducción

Alguien me dijo una vez que el profesional de la voz se parece a un coche de carreras. Con un viejo seiscientos podemos sortear el tráfico de la ciudad, pero no podemos correr en un circuito internacional.

El profesional de la voz (cantante, actor, locutor, etc.) debe «correr» a menudo «carreras» de intensidad y dureza importantes. Su aparato fonador debe estar en perfectas condiciones para no sufrir percances que le supongan problemas posteriores.

La foniatría, rama de la medicina especializada en los trastornos de la comunicación humana –la voz, el habla, el lenguaje y la audición–, está caracterizada por el abordaje multifactorial de los trastornos. Pocas veces la relación entre causa y efecto es directa y única. En el caso del profesional de la voz esto es, si cabe, aún más evidente.

Nos proponemos a continuación narrar de manera sucinta y forzosamente esquemática los diferentes elementos que, desde el punto de vista foniátrico, intervienen en la exploración, la patología y el tratamiento y prevención de los problemas de la voz.

En el caso del profesional de la voz, la consulta al médico foniatra puede obedecer a diferentes motivos:

1. *Valoración inicial de la voz*. Al iniciar estudios profesionales (teatro, canto), algunos profesores o escuelas aconsejan una consulta foniátrica para valorar el estado general del aparato fonador y sus posibilidades. Esta práctica sistemática permite detectar alteraciones de las cuerdas vocales y disfunciones del hábito fonatorio, y remediarlas antes de empezar un trabajo técnico que, a veces, podría resultar inadecuado o poco satisfactorio.
2. *Valoración en caso de disfonía*. Ante un problema vocal agudo o cronificado, la consulta al médico foniatra permitirá establecer las causas del problema y abordar su tratamiento.

Características y objetivos de la exploración foniátrica de la voz

La exploración foniátrica de la voz pretende abordar los diferentes aspectos que inciden en la

emisión vocal tanto desde el punto de vista orgánico como funcional y de la comunicación.

A grandes rasgos podemos decir que los objetivos de la exploración foniátrica de la voz son:

1. Delimitar cuáles son las *causas de la disfunción vocal* por la que se consulta.
2. Determinar la *incidencia que diferentes factores* tienen en el desarrollo de una disfonía: alteración laríngea, mal uso vocal, factores sistémicos, enfermedades hormonales, alteraciones neurológicas, factores psicológicos, etc.
3. Observar las *características del hábito fonatorio* para una corrección posterior en caso de necesidad.
4. Proponer un *abordaje de los factores que intervienen en la disfunción vocal* que permita solucionar o mejorar el problema que presenta el paciente.

Para alcanzar estos objetivos, la exploración foniátrica constará habitual-mente de los pasos que expondremos a continuación.

Historia clínica

Es necesario recabar datos referidos al:

- Tiempo de evolución de la disfunción –en caso de existir– y la forma de presentación (aguda o crónica, sensaciones subjetivas sobre la propia voz, etc.).
- Historia de los aprendizajes vocales: conocimiento y formación vocales de la persona que son especialmente importantes de valorar en los profesionales de la voz; la propia conciencia de la voz y el conocimiento técnico son elementos indispensables para prevenir posibles trastornos por abuso vocal.
- Condiciones habituales de uso de la voz: número de horas/día, ambiente ruidoso, necesidades de intensidad vocal, situaciones de tensión emocional, etc.
- Aspectos relacionados con la salud en general tales como:
  - Aspectos ginecológicos/hormonales.
  - Infecciones de repetición: amigdalitis, otitis, etc., pérdidas auditivas.
  - Trastornos psicoemocionales: estrés, depresión, etc.
  - Alteraciones gastrointestinales: reflujo gastroesofágico, úlceras, hernias de hiato, etc.
  - Medicamentos que se están consumiendo en la actualidad.
  - Hábitos tóxicos: especialmente tabaco y alcohol.
  - Antecedentes médicos en general (operaciones, enfermedades, etc.).
  - Hábitos de la vida cotidiana: ritmo, calidad y horas de sueño, deportes o actividad física, alimentación, etc.

La historia clínica es un momento especialmente importante en la relación entre foniatra y paciente para empezar a entrever las causas de una disfunción vocal. Por un lado, el paciente puede expresar sus deseos respecto a su voz, sus expectativas y preocupaciones; una disfonía leve después de una gripe puede ser un trastorno insignificante para un informático y un hándicap muy importante para un cantante profesional.

La voz es un dato objetivo y objetivable, pero es también un deseo de comunicación, una experiencia íntima de lo vivido, un reflejo de las emociones.

Por eso, la historia clínica, ese espacio de diálogo abierto entre foniatra y paciente, nos permite captar lo que él verbaliza, pero también aspectos relacionados con la comunicación no verbal (postura, respiración, expresión facial, etc.) que nos aportan información valiosa sobre cómo vive aquél su problema vocal.

Pero también la historia nos permite captar las *sensaciones subjetivas* que tiene respecto a su voz. En este sentido, recoger esta información en forma de escalas bipolares puede sernos de gran ayuda para «dar nombre» a algunas sensaciones vocales y a la vez valorar la evolución posterior que un paciente pueda realizar. La capacidad para *autoevaluar* la propia voz es mayor en función de los aprendizajes vocales y la conciencia auditiva y corporal que previamente haya desarrollado una persona.

En general es interesante evaluar la disfunción vocal desde el punto de vista del impacto que tiene sobre las actividades cotidianas (aspectos funcionales), así como los aspectos emocionales (impacto psicológico) y físicos (percepción del paciente de las caraterísticas de su propia voz).

El balance funcional de la voz

Nos permite recoger una serie de datos que nos informan del estado objetivo de la voz. Estos datos son:

1. *Frecuencia fundamental media:* refiriéndonos a la voz hablada, este término permite conocer la altura (nota musical o frecuencia medida en hercios, Hz) sobre la cual la voz se emite de manera más frecuente.

   Una voz hablada agravada se corresponderá con una frecuencia fundamental disminuida y a la inversa. En el hombre, la voz hablada se sitúa entre La1 y Mi2, mientras que en la mujer se sitúa una octava por encima, es decir, entre La2 y Mi3.
2. *Intensidad en voz hablada conversacional y en voz proyectada:* la sensación subjetiva del paciente («no puedo hablar fuerte, no puedo gritar» o «sólo puedo hablar fuerte») se corresponde con determinados valores en decibelios (dB) que se recogen con la ayuda de un sonó-metro. En general, y en nuestra cultura, la voz hablada se sitúa entre 65 y 75dB y la voz proyectada entre 85 y 90dB.
3. *Valoración del timbre vocal* : la valoración perceptiva del timbre vocal (velado, rasposo, mate, metálico, etc.) depende en gran manera de la sensibilidad auditiva del explorador. La Unión Europea de Foniatras aceptó la escala de Hirano GRBAS (Grade = grado de disfonía, Rough = ronquera, Breath = aliento, Asthenic = débil, Strained = constreñido).

   En la actualidad, y gracias a los programas informáticos de análisis de la calidad vocal, podemos objetivar numérica y gráficamente el timbre vocal.

   Es necesario correlacionar estos datos con la observación que se hace de la voz espontánea y de la voz en condiciones de prestación pública.

   Asimismo, la utilización de *softwares* que permiten el análisis de la calidad vocal aporta la posibilidad de objetivar, gráfica y numéricamente, el timbre vocal que el oído entrenado percibe.

   Estos sistemas nos permiten objetivar la estabilidad del sonido emitido tanto desde el punto de vista de la frecuencia (Jitter) como de la intensidad (Shimmer), así como la relación

sonido/ruido (*ratio harmonic/noise*) y otros parámetros que nos permiten valorar la estabilidad, altura e intensidad de los armónicos de la voz.

Posteriormente, este registro permitirá un seguimiento y evaluación del tratamiento realizado, sea reeducativo, quirúrgico, médico, etc. Es importante valorar que, en el momento actual, nos movemos entre una variedad de programas que hacen difícil homogeneizar y validar datos obtenidos en diferentes programas y ordenadores.

4. *Tiempos máximos de fonación y espiración:* estos valores nos permiten valorar la relación entre espiración y cierre glótico. Se valora la duración máxima que el paciente puede obtener sobre una vocal (A o I) o sobre una S (Tm espiratorio). La relación entre el tiempo obtenido al producir una vibración laríngea, o sin participación de la laringe, nos ofrece una información valiosa sobre la dinámica respiración-fonación-cierre glótico.

También el *fonetograma* o gráfico de rendimiento vocal (manual o por ordenador) nos es de gran ayuda para determinar tanto la extensión vocal como la tesitura, y las zonas de ésta sometidas a mayor sufrimiento vocal.

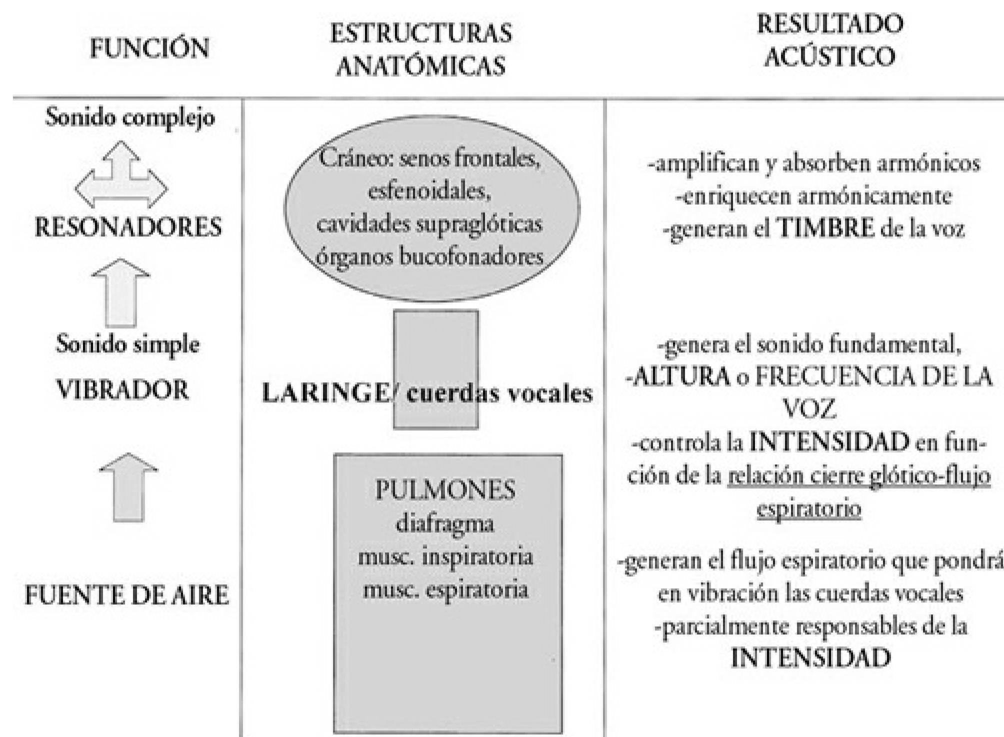


Figura 3.1. Interrelación entre los aspectos anatómicos y funcionales y los parámetros acústicos de la voz.

La visualización de la laringe

La visualización de las cuerdas vocales, origen del sonido que los resonadores corporales van a amplificar y a enriquecer, es un elemento fundamental en la exploración foniátrica. De los diversos medios técnicos que existen, tales como la fibroscopia nasal, la laringoscopia indirecta etc., el foniatra prefiere habitualmente la *videolaringoestroboscopia*, sea analógica o digital, para observar no sólo la morfología de las cuerdas vocales, sino también su función.

En efecto, la estroboscopia permite, mediante una sucesión de haces luminosos emitidos correlacionadamente con la frecuencia de vibración de la laringe, observar los ciclos de apertura y

cierre glóticos. Esto sería imposible realizarlo a simple vista debido a la elevada velocidad en que se producen, imperceptible para el ojo humano.

Asimismo, el registro en vídeo de estas imágenes permite que el paciente pueda visualizar sus cuerdas vocales y que posteriormente pueda evaluar las mejoras experimentadas desde el punto de vista del mecanismo de la laringe.

Otros exámenes complementarios del funcionamiento laríngeo, tales como la electroglotografía, la electromiografía o la videoquimografía, pueden ser necesarios o aconsejables según la patología que se va a estudiar.

La exploración de la esfera oídos-nariz-cavidad orofaríngea se realiza también sistemáticamente. Asimismo, puede ser necesaria la realización de pruebas auditivas (audiometría, impedanciometría, etc.) si se sospecha un déficit del control audiovocal de la voz.

Exploración del hábito fonatorio

El objetivo de este apartado de la exploración es observar si la emisión vocal se realiza de forma fisiológica o, en caso contrario, establecer cuáles son los mecanismos alterados susceptibles de ser mejorados por medio del trabajo vocal y cuál es su participación en la disfunción vocal que se evalúa.

En la medicina funcional, como es el caso de la foniatría, es tanto o más importante explorar la función –el uso, la actividad– como el órgano. En el caso de la disfonía, intentaremos dilucidar si los hábitos corporales, vocales, respiratorios, son causa de la disfunción o bien son mecanismos compensatorios de una alteración del aparato fonador o de las cuerdas vocales.

No siempre es fácil delimitar la frontera entre mecanismo causal o compensatorio, pues, una vez instaurada una lesión, el mecanismo de esfuerzo que la ha generado se convierte a la vez en mecanismo de esfuerzo para logran una emisión vocal eficaz, creándose un círculo vicioso que la reeducación vocal deberá romper y reconstruir de forma natural y fisiológica.

Generalmente se observan los *factores más globales* (verticalidad-postura, tono muscular), la *dinámica respiratoria,* es decir, el tipo de respiración predominante tanto en las prestaciones vocales a elevada intesidad como en voz espontánea conversacional (clavicular, costodiafragmática, abdominal) y los *resonadores* (espacios corporales de resonancia de la frecuencia emitida por las cuerdas vocales), así como la *actividad de los órganos bucofonadores* (lengua, maxilar, faringe, laringe).

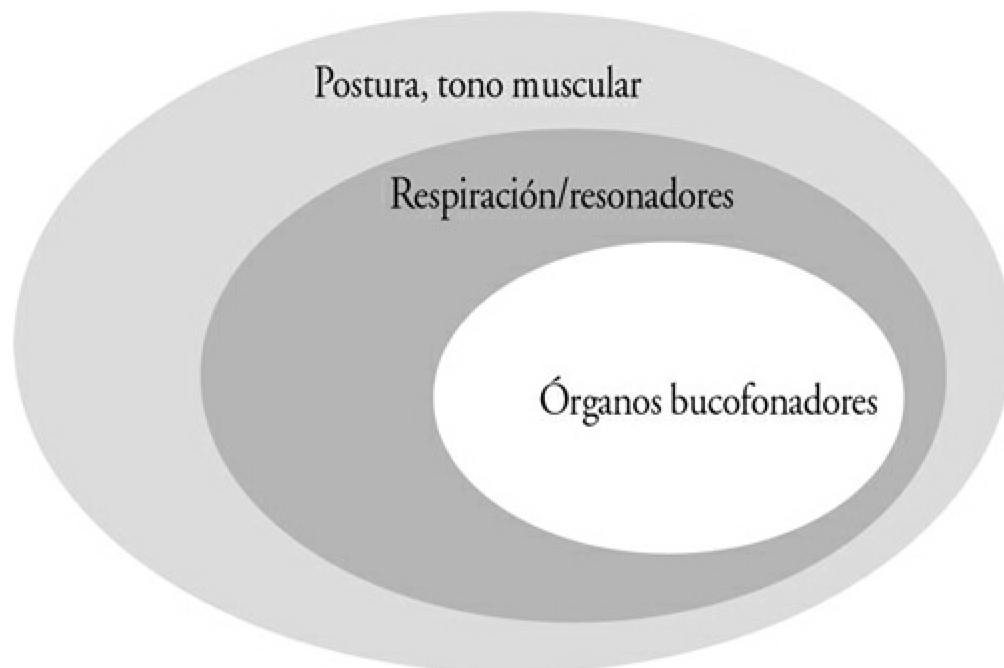


Figura 3.2. Esquema de los elementos evaluables del hábito fonatorio.

El trabajo armónico, sincrónico, de todos estos elementos permitirá una vibración laríngea adecuada y una amplificación de la voz en las cavidades de resonancia.

El conjunto de esta información debe permitir al médico foniatra realizar una hipótesis diagnóstica que contemple los diferentes factores que intervienen en el problema vocal para abordarlos de manera eficaz. La laringe es un elemento importante en la cadena de la producción del sonido, pero no es el único; por ello es necesario valorar y abordar todos los aspectos correlacionados en la emisión vocal.

¿Cuándo y por qué se altera la voz?

Percibimos nuestra voz como alterada cuando su *calidad tímbrica* es diferente a la habitual, generalmente más oscura, mate, rasposa, velada, etc., o cuando contrasta por sus características, respecto a las voces de otras personas de nuestra misma edad y sexo, aunque la reconozcamos como «nuestra voz de toda la vida».

A menudo percibimos también una sensación de fatiga o *cansancio vocal*, que en el caso de voces profesionales impide llegar al final de las prestaciones vocales con comodidad y conseguir los objetivos que nos habíamos propuesto.

Es frecuente también percibir un cambio en la *altura tonal* de nuestra voz: se ha vuelto más grave o, a veces, más aguda. Y no es extraño que esto vaya acompañado de una pérdida de la *intensidad*, dificultad para ser oído en la distancia, pérdida de la capacidad para hacernos oír en espacios abiertos o ruidosos.

Cuando este cuadro que hemos comentado se instaura, hablamos de *disfonía,* que es la alteración de una o varias de las características vocales siguientes: timbre, intensidad, altura tonal, etc.

Vivimos nuestra voz subjetivamente, pero podemos objetivar las sensaciones vocales. Es decir, podemos valorar la disfonía de forma *objetiva,* a lo largo de una exploración foniátrica. Por ejemplo, la frecuencia fundamental media de la voz hablada nos permitirá saber si la voz es, en cuanto a su altura tonal, adecuada a la edad y al sexo. Podemos también obtener la medida de la intensidad vocal

con ayuda de un sonómetro, o podemos valorar la riqueza tímbrica realizando un espectrograma que nos permita valorar la riqueza armónica de la voz.

Sin embargo, y desde un punto de vista foniátrico, la disfonía es también una percepción/sensación *subjetiva* de la persona afectada. En efecto, los mismos datos objetivos de una disfonía serán vividos de forma muy distinta si se trata de un profesional de la voz (actor, cantante, etc.) con elevadas necesidades vocales o si, por el contrario, es alguien para quien la voz es algo puramente instrumental y que no está habituado a preguntarse sobre su estado vocal.

Para el primero, el grado de invalidez para su actividad diaria puede ser casi total, mientras que, para el segundo, la disfonía puede casi pasar desapercibida. Evidentemente, la sensación de gravedad de uno y otro será fran-camente distinta.

Causas de la disfonía

Analizaremos sucesivas circunstancias que propician la aparición de un cuadro de disfonía.

Enfermedad y disfonía

En invierno... unos días de disfonía. Se trata aquí de *procesos agudos* de algunos días de evolución. Los virus de la gripe o el resfriado común pueden afectar también a la laringe y a las cuerdas vocales situadas en el espacio glótico.

La laringitis (proceso inflamatorio de la laringe) impedirá la correcta ondulación de la mucosa de las cuerdas vocales que se encontrarán menos flexibles de lo habitual, generando un timbre de voz alterado.

Pero algunos *procesos víricos* empiezan por la nariz, la faringe; la laringe no parece afectada hasta que surge la tos... Algunas noches de tos pueden dejar secuelas inflamatorias en las cuerdas vocales e incluso –afortunadamente de manera poco frecuente– llevar a la rotura de algún capilar de la cuerda vocal, dando lugar a una hemorragia submucosa. Observamos estas hemorragias predominantemente en mujeres con procesos anémicos, alteraciones menstruales, tratamientos con anticoagulantes orales o fragilidad capilar por causas diversas.

En general, el reposo vocal, la hidratación y el tratamiento sintomático del proceso vírico serán suficientes para que la voz recupere su timbre habitual en poco tiempo. Sin embargo, es importante notar que, durante el proceso, y si éste afecta a la laringe generando disfonía, cualquier actividad vocal profesional está contraindicada, a riesgo de mantener el estado inflamatorio, e incluso generar lesiones de esfuerzo en las cuerdas vocales. El tratamiento médico de urgencia para poder cantar/actuar será siempre puntual, corto y seguido de un reposo vocal imprescindible, verificando posteriormente el estado de las cuerdas vocales.

El estómago y la acidez

Pueden generar auténticas lesiones en la zona posterior de la glotis (granulomas, úlceras, etc.), pero generalmente el *reflujo del ácido del estómago* que, de forma retrógrada asciende por el esófago y por proximidad contamina la laringe, suele presentarse como una disfonía leve, más acusada por la mañana.

Los cantantes explican una voz mate, poco brillante, fatiga e incomodidad a los pocos minutos de iniciar sus ejercicios vocales. Sin embargo, es raro que la disfonía se agrave llegando a incapacitar al profesional de la voz.

Curiosamente, puede encontrarse esta laringitis posterior por reflujo tanto en personas con

antecedentes y síntomas digestivos (hernia de hiato, gastritis de repetición, etc.), como en personas que no presentan signos clínicos (acidez, regurgitaciones, dificultades digestivas, etc.), lo que hace que, a menudo, sea un hallazgo exploratorio que puede estar asociado, como una causa más, a otras causas de disfonía.

Algunas prevenciones en la dieta, respetar la digestión antes de acostarse, y tratamiento médico adecuado bastarán, en general, para mejorar la disfonía por reflujo gastroesofágico.

Cuando las hormonas afectan a la voz

1. *Las hormonas tiroideas*, tanto por exceso como por defecto, originan cuadros de hiper o hipotiroidismo que pueden generar trastornos vocales. La disminución de hormonas tiroideas circulantes en sangre suele afectar al tono muscular de las cuerdas vocales, disminuyendo altura tonal e intensidad. El habla pierde su melodía, la voz se agrava y aparece oscura. Hablamos entonces de una hipotonía vocal secundaria a una alteración de la función de la glándula tiroides.

   Por el contrario, un exceso de hormonas tiroideas, el hipertiroidismo, generará una voz inestable, con variaciones de un día a otro, y que se fatiga con facilidad. En ambos casos, el tratamiento debe abordarse conjuntamente con el endocrinólogo, pues una mala dosificación de las hormonas tiroideas puede generar trastornos de la voz.
2. *Síndrome premenstrual:* no a todas las mujeres afectan los cambios hormonales propios del ciclo menstrual de la misma manera ni con igual intensidad. En los días anteriores a la menstruación el aumento de estrógenos, progestágenos y aldosterona genera en la mujer una tendencia a la retención de líquidos y sal, la acumulación de estos líquidos en las zonas blandas y laxas (edema) y una vasodilatación.

   Esto puede llevar a que algunas mujeres presenten una alteración de su voz coincidiendo con este período. Se observan entonces cuerdas edematosas por retención de líquido y pueden apreciarse, a veces, capilares dilatados y una disminución de la onda mucosa.

   En profesionales de la voz esto puede generar dificultades, tales como la disminución de la intensidad de la voz, del «mordiente» de la voz, sensación de voz «pesada», etc. El abordaje interdisciplinar entre foniatra y ginecólogo permitirá el tratamiento adecuado de este síndrome.

Las alergias y la voz

La alergia es una reacción del organismo ante una sustancia o cuerpo exterior que reconoce como extraño. Esta reacción, en definitiva de defensa, es exagerada, y crea efectos no deseados. La histamina es la sustancia secretada por el organismo para hacer frente a los cuerpos o compuestos químicos que el cuerpo humano reconoce como «agresores».

Las alergias más habituales se producen a causa del polen de árboles diversos, ácaros, polvo, gramíneas, animales, etc. Y generalmente son más frecuentes en determinadas épocas del año, en las que el alergeno o sustancia desencadenante se encuentra más presente en el ambiente.

La reacción alérgica afecta a menudo a las vías respiratorias altas (nariz, faringe) y puede llegar a producir verdaderas laringitis alérgicas que provocan una cierta disfonía vocal y que, a los

profesionales de la voz, puede generarles problemas en su eficacia vocal. El tratamiento de las alergias es complejo, pero el conocimiento del alergeno y de las épocas de mayor riesgo de crisis serán importantes para prevenir las alteraciones que puedan producirse.

Factores funcionales: la disfonía por mal uso vocal

Cuando le pedimos demasiado a la voz entonces aparece el esfuerzo.

Una buena parte de las disfonías se producen por la aplicación inadecuada de mecanismos de esfuerzo que inciden en la estructura muscular y cartilaginosa de la laringe. Estos mecanismos de esfuerzo podemos resumirlos de la siguiente manera, aun a riesgo de simplificar:

Esfuerzo sobre la respiración

Existe un aumento de la presión del flujo aéreo por debajo de las cuerdas vocales. Para compensar el exceso de flujo espiratorio las cuerdas se ven obligadas a aumentar su fuerza de cierre.

En la exploración del hábito fonatorio observamos que se utiliza el tórax como una mancha. Se observa generalmente hundimiento esternal, hundimiento de la parrilla costal y de la musculatura abdominal en espiración.

Esfuerzo sobre los resonadores

La altura del sonido emitido o frecuencia fundamental se genera por la vibración de las cuerdas vocales. Pero la voz producida es el resultado de la amplificación de esa frecuencia fundamental en los *órganos resonadores*.

Estas cavidades de resonancia (senos craneales, espacios supraglóticos y otras estructuras duras y blandas del organismo) van a enriquecer la frecuencia fundamental con otras frecuencias múltiplos de ésta que se denominan armónicos.

Las tensiones musculares, posturas incorrectas y modelos de estética vocal pueden llevar a una utilización descompensada de unos u otros resonadores, disminuyendo la riqueza armónica de la voz y sus posibilidades de intensidad, y generando un esfuerzo excesivo de las cuerdas vocales.

Esfuerzo sobre la laringe

De los siete músculos que conforman la musculatura intrínseca de la laringe, sólo dos de ellos –los cricoaritenoideos posteriores derecho e izquierdo– ejercen una acción de apertura del espacio glótico cuando se contraen. La contración de todos los demás músculos implica el cierre del espacio glótico.

Esto no debería sorprendernos, pues la función primordial de la laringe es la de proteger el árbol respiratorio de la entrada de cuerpos extraños que puedan impedir o anular la dinámica respiratoria. La función valvular de la laringe –de esfínter– es fundamental para la supervivencia y hacia ello se dirige la actividad de la gran mayoría de sus músculos.

Un desequilibrio en la relación contracción/relajación de los músculos intrínsecos puede llevar a mantener una excesiva tensión sobre las cuerdas vocales.

Esto puede ser un mecanismo compensatorio de otros esfuerzos (posturales, respiratorios) que exigen una mayor fuerza de cierre glótico, o puede ser un mecanismo primario que observamos en situaciones en que determinados mecanismos de contención comunicativa (del habla, del llanto) han

conducido a un modelo muscular de tensión en la musculatura intrínseca de la laringe.

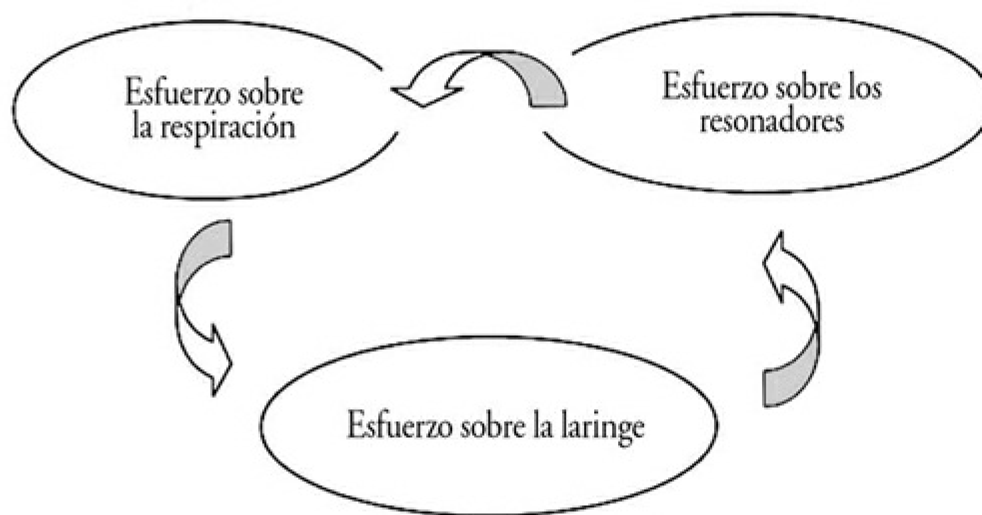


Figura 3.3. Interacción de mecanismos de esfuerzo.

La disfonía abordada desde sus inicios permite delimitar el origen del esfuerzo vocal; pero la mayoría de las veces el esfuerzo sobre uno de los elementos provoca la implicación compensatoria de los otros dos, y genera una desestructuración de todo el hábito fonatorio.

Cuando aparece la lesión

Hasta ahora hemos hablado de los mecanismos que pueden llevar a la disfonía y que tienen su origen exclusivamente en el esfuerzo vocal. En un primer estadio, la corrección y supresión del esfuerzo comportan una vuelta de la voz a la normalidad.

Pero cuando el esfuerzo se cronifica, las cuerdas vocales se defienden generando cambios en sus tejidos. Son las llamadas lesiones por hiperfunción:

- Nódulos vocales bilaterales
- Pseudoquiste seroso
- Quiste mucoso por retención
- Pólipo de cuerda vocal
- Edema de Reinke

Todas estas lesiones, desde el punto de vista de su estructura celular muy diferentes entre sí, son el resultado de un esfuerzo vocal mal aplicado, en menor o mayor grado y durante un lapso de tiempo más o menos largo.

Algunas lesiones: los nódulos bilaterales, espesamiento de la mucosa del borde libre de la cuerda vocal, desaparecerán con la reeducación del hábito fonatorio, sobre todo en sus estadios iniciales. Pero el resto, en general, y a pesar de que la reeducación pueda ofrecer un aumento importante del bienestar y del rendimiento vocal, van a precisar una intervención de microcirugía endolaríngea para su total desaparición.

El edema de Reinke es la acumulación de una sustancia gelatinosa en el espacio existente entre la mucosa de la cuerda vocal y el ligamento que rodea el músculo vocal; es el resultado de la

asociación *tabaco-esfuerzo vocal*. Estas lesiones, auténticas bolsas blandas que dan a la voz un timbre inconfundible (agravado, blando, «de cazalla») sólo desparecerán mediante un acto quirúrgico. Sin embargo, este gesto es la mayoría de las veces inútil si no se suprime el hábito tabáquico.

Factores orgánicos: la disfonía por lesión congenital

No siempre el esfuezo vocal es la única causa de la aparición de lesiones en las cuerdas vocales. Los doctores Cornut y Bouchayer descubrieron la existencia de *lesiones quísticas intracordales* que se habían formado en la etapa embrionaria. Estos quistes epidérmicos se hallan situados entre el ligamento vocal y la mucosa de la cuerda vocal, pudiendo incluso llegar a englobar fibras del ligamento vocal. Pueden ser uni o bilaterales. Son aún lesiones que se diagnostican poco debido sobre todo a que no deforman el borde libre de la cuerda, y no siempre son evidentes por laringoscopia indi-recta (observación de las cuerdas por reflejo en el espejito) ni siquiera por fibroscopia convencional. La videolaringoestroboscopia, que nos permite ver los movimientos ondulatorios de la mucosa cordal y los mecanismos de apertura y cierre glóticos, es aquí de vital importancia.

Por otra parte, estos quistes pueden pasar desapercibidos si el paciente no realiza esfuerzos vocales, o tiene una buena técnica. Hemos vistos lesiones de este tipo en cantores de coro que desde la infancia han cantado y que han empezado a presentar disfonía en el momento en que han debido forzar su voz hablada (maestros, profesores de música). Sin embargo, cada vez se diagnostican más quistes congénitos en niños y adolescentes, una edad en que se ponen fácilmente de manifiesto estas lesiones.

Otro tipo de lesiones, probablemente también de origen congénito, son los *sulcus (surcos*) de cuerdas vocales, así como las *vergetures* (estrías)**.** Ambos son lesiones del borde libre de la cuerda. Los primeros están caracterizados por la falta de sustancia mucosa en una zona del borde libre de la cuerda. Puede hallarse solo o como apertura al exterior de un quiste congénito. Este surco puede ser más o menos profundo y generar rigidez en esa zona e impedir una correcta ondulación mucosa. Las *vergetures* pueden ser uni o bilaterales y generalmente se extienden a todo el borde libre de la cuerda o a una gran parte de ella. Acostumbran a ser más adherentes y profundas que los *sulcus*, y generan una mayor rigidez de la cuerda debido a la imposibilidad de vibración del borde libre por falta de sustancia mucosa, y una voz disfónica, con un gran componente de esfuerzo vocal, un timbre apretado, mate, de baja intensidad, y, en los hombres, más agudo de lo habitual.

Al igual que los quistes, y debido a la inexistencia de una formación que pueda observarse por laringoscopia convencional, estas lesiones son aún poco diagnosticadas. Deben sospecharse ante la existencia de una dificultad de cierre glótico en forma de hiato oval, pero la *videolaringoestroboscopia* nos permitirá visualizar, durante el ciclo vibratorio, la rigidez cordal y la falta de sustancia mucosa.

La reeducación vocal puede ofrecer un mejor rendimiento a estas lesiones. Sin embargo, los avances en microcirugía endolaríngea han permitido mejorar de manera espectacular el pronóstico de *sulcus* y *vergetures*, ofreciendo una mejora considerable del timbre vocal, del bienestar y de la intensidad.

Hemos realizado un breve recorrido por las causas más frecuentes de disfonía, bien que no las únicas, haciendo hincapié en las que suelen afectar a los profesionales de la voz.

El tratamiento de la disfonía

El mejor tratamiento de una disfonía es un buen diagnóstico. Desde la foniatría, el diagnóstico no debe asociarse exclusivamente a detectar la lesión o los signos laríngeos de esfuerzo vocal.

Abordar el tratamiento de una disfonía significa saber *cuáles son los diferentes componentes que han llevado a la aparición de un trastorno de la voz*, valorando todos los factores que entran en juego y en qué proporción participan:

- *Factores orgánicos*: enfermedades asociadas, lesiones laríngeas.
- *Factores emocionales/tensionales/de estrés:* van a conducir a un uso inadecuado de los diversos juegos musculares de la fonación.
- *Factores de esfuerzo/hábito fonatorio:* adquirido por esfuerzo o debido a una técnica vocal inapropiada.
- *Factores ligados al entorno:* profesional, familiar, etc. Cada vez más, las exigencias profesionales impiden un descanso apropiado, las condiciones de uso de la voz son inadecuadas para un buen rendimiento y el tiempo de utilización de la voz es excesivo.

Se trata, pues, de confeccionar un *mapa de relieve*: ¿cuál o cuáles son los factores predominantes en el desarrollo de dicha disfonía? Sobre ellos deberemos incidir para abordar la disfonía en toda su complejidad.

El diagnóstico del trastorno de voz es a menudo interdisciplinar y, en muchos casos, el tratamiento también lo es. Los *equipos multidisciplinares* se dibujan como el espacio idóneo para diagnosticar y abordar estos trastornos.

En efecto, médico foniatra, logopedas, psicólogo-psiquiatra, otorrinolaringólogo, terapeuta corporal, deben analizar conjuntamente el proceso a seguir ante una disfonía, especialmente si se trata de un profesional de la voz con necesidades vocales elevadas.

La reeducación vocal, espacio privilegiado

Tanto en las disfonías por hábito vocal de esfuerzo como en las disfonías congénitas encontramos a menudo esfuerzos musculares inapropiados que impiden un buen rendimiento vocal y una mejor emisión.

La reeducación vocal es una *dinámica de intercambio y aprendizaje vocal y corporal que permite encontrar nuevas referencias y experiencias vocales* que van a redundar en un mayor bienestar y eficacia vocal.

En el caso de profesionales de la voz creemos que la reeducación debe ser llevada a cabo por logopedas especializados, con amplia experiencia personal en el ámbito vocal, no únicamente a nivel teórico sino práctico.

La duración y la frecuencia de las sesiones de reeducación variarán en función de las necesidades y posibilidades del paciente, la gravedad del trastorno vocal y el tiempo de evolución. Sin embargo, y en general, una reeducación vocal no es un tratamiento crónico, sino un proceso de descubrimiento del propio cuerpo y del instrumento vocal para modificar aquellos hábitos (posturales, respiratorios, resonanciales, articulatorios, etc.) que están impidiendo que la voz fluya con libertad y comodidad.

La cirugía ¿panacea de las lesiones vocales?

Como hemos ido poniendo de manifiesto, la voz es mucho más que una laringe anatómicamente correcta. Ciertamente, la existencia de lesiones cordales puede invalidar a un profesional de la voz. Pero si la causa de estas lesiones se halla en un mal uso vocal, la cirugía puede mitigar durante un breve lapso de tiempo estos trastornos. Sin embargo, si se mantiene el mal uso vocal, la misma u otra lesión pueden aparecer de nuevo.

La microcirugía endolaríngea aporta en la actualidad enormes beneficios para lesiones vocales que, hasta hace relativamente poco, pasaban desapercibidas o bien tenían un pronóstico desfavorable (quistes congénitos intracordales, lesiones congénitas del borde libre de la cuerda, parálisis laríngeas de la infancia, etc.). Las técnicas actuales, una gran mayoría de las cuales provienen de la escuela de los doctores Cornut y Bouchayer, permiten un trabajo delicado capaz de asegurar la correcta función de la cuerda vocal posteriormente.

Ante la posibilidad de una intervención de cuerdas vocales hay que tener presente los siguientes criterios:

1. Necesidad de llevar a cabo una *reeducación vocal antes y después de la intervención*, sobre todo si se trata de profesionales de la voz que viven con especial tensión la invalidez vocal que supone la cirugía.
   Antes de la cirugía permite confirmar el diagnóstico, asegurar una mejor función de las cuerdas después de la cirugía y, por lo tanto, una mejor recuperación. Posteriormente, permite adaptar el hábito fonatorio a la nueva actividad de la laringe, en un período cicatricial, y disminuye el estrés y la tendencia a la inhibición vocal.
2. Necesidad de *reposo vocal absoluto* entre 5 y 7días después de la inter-vención. Permite una buena cicatrización, una disminución de la posible inflamación secundaria a la intervención (en caso de incisiones en la mucosa cordal-cordotomía). En muchos casos, la voz después del reposo vocal es prácticamente normal, aunque ligeramente débil y fatigable.
3. Necesidad de *reposo vocal relativo* de 2 ó 3 meses para los profesionales de la voz. Aconsejamos no comprometerse profesionalmente en caso de actores o cantantes durante los dos o tres meses posteriores a la intervención.

Otros tratamientos colaterales

En función de la exploración y la evolución del paciente, el foniatra puede plantear la posibilidad de seguir otros tratamientos colaterales que van a influir positivamente en el hábito fonatorio y que escapan del ámbito directo de la logopedia. Éstos son:

- Técnicas corporales activas o pasivas: *rolfing*, polaridad, shiatsu, taichi, método Cos-Art, yoga, etc.
- Otros tratamientos médicos colaterales: acupuntura, osteopatía, homeopatía, etc.
- Tratamientos psicológicos: terapias cortas, psicoanálisis, terapia sisté-mica, etc.

En general, y en función de la gravedad de la disfunción vocal, el tratamiento debe abordar los

diferentes aspectos que se hallan en el origen de la disfonía, dejando a la cirugía el lugar que le corresponde cuando los demás factores se hallan suficientemente equilibrados.

Voz y salud: prevención de los problemas de la voz

En este apartado consideraremos aspectos que tienen que ver con el cuidado, conocimiento y amor hacia la propia voz.

Voz y vida cotidiana: cuidar la voz

En nuestro entorno habitual, nuestro sistema de vida, hay un buen número de factores que, tanto en aras de la salud en general, psíquica y física, como en función de un óptimo rendimiento vocal, debemos tener en cuenta.

El ritmo de vida, relación sueño/vigilia

No siempre la vida profesional permite un ritmo diario constante. Los viajes, los horarios nocturnos, comportan a menudo noches largas y días cortos. La alteración del ritmo sueño-vigilia supone un esfuerzo suplementario para el organismo que está «programado» para ser más eficaz durante el día y descansar en ausencia de la luz solar. Recomendamos especialmente:

- Mantener en lo posible el ritmo sueño-vigilia.
- Recuperar las horas de sueño perdido (siesta, acostarse pronto) lo más rápidamente posible.
- Evitar salidas nocturnas antes de una prestación vocal.
- No utilizar estimulantes de manera habitual para combatir el déficit de sueño.

La alimentación

La alimentación es la fuente principal de energía para el organismo. Una alimentación rica en productos frescos en la medida de lo posible, frutas y verduras de cultivo ecológico, nos aportará los nutrientes necesarios para un buen rendimiento físico e intelectual.

La comida precocinada, enlatada, los «fastfood», etc., aportan una gran cantidad de grasas insalubres y de productos químicos, algunos de ellos responsables de ciertas reacciones alérgicas.

Para *evitar el reflujo gástrico*, que puede generar dificultades vocales, se aconseja:

- No abusar del cerdo y derivados del cerdo (embutidos), productos lácteos, café, chocolate, té, tomate, cítricos, fritos y alcohol, especialmente en la cena y antes de una prestación vocal. Tampoco durante temporadas de estrés profesional o personal.

- No acostarse antes de transcurridas 2-3 h después de la cena.
- Si existen signos de reflujo (vocales o gástricos), consultar con el especialista, quien prescribirá el tratamiento adecuado.

Tabaco

No es una novedad afirmar que el tabaco se encuentra en el origen de gran número de enfermedades respiratorias, el reflujo gastroesofágico, determinados cánceres, etc. En el caso del profesional de la voz, la laringitis crónica producida por el tabaco asociada al esfuerzo vocal se halla en el origen del edema de Reinke.

Por otra parte, muchos profesionales de la voz no fumadores se ven casi obligados a frecuentar ambientes sociolaborales donde se convierten en fumadores pasivos, a menudo durante sus intervenciones como cantantes de música ligera en salas de fiesta, locales nocturnos, etc. La salud laboral debería exigir sistemas de ventilación adecuados de estos locales, así como la prohibición de fumar durante la intervención de músicos y cantantes.

En la actualidad existen gran número de terapias de apoyo, tanto psicológicas como médicas, que colaboran de una manera eficaz con la voluntad de dejar de fumar.

Ejercicio físico

El organismo humano en su totalidad es un instrumento vocal. Cuidar la voz es más que proteger el cuello o las cuerdas vocales. Cuando la voz adquiere connotaciones profesionales, debemos aportar al cuerpo humano las actividades físicas que nos permitan:

- Liberar la tensión y el estrés que se acumulan en la vida cotidiana.
- Educar para la conciencia corporal, tanto de la actividad de los diferentes músculos que intervinenen en la fonación como para la postura.
- Generar una dinámica respiratoria que no sea contradictoria con la respiración necesaria en una adecuada técnica vocal.
- Integrar en la conciencia y el trabajo corporal la técnica vocal.

En este sentido, todas las actividades físicas que tiendan más a estirar la musculatura que a contraerla (natación, estiramientos, gimnasia holística, baloncesto) serán preferibles a otras actividades más agresivas (aeróbic, musculación mecánica, etc.). También nos parecen de gran interés para el profesional de la voz todas las técnicas, desarrolladas muchas de ellas a partir de la sabiduría oriental, que aporten bienestar, conciencia corporal y autocontrol (yoga, taichi, método Alexander, polaridad, shiatsu, etc.)

Conocer la propia voz: el cuerpo, la mente, la técnica

Lo hemos comentado repetidamente: *el ser humano es un instrumento vocal en su totalidad.*

En este sentido, conocer la propia voz es, en cierta medida, conocerse uno mismo. El cantante, el actor, sabe que su voz es el resultado de sus aprendizajes, de su trabajo constante; pero sabe también que es el resultado de sus emociones, de sus sentimientos, de sus dudas, sus miedos y sus euforias. La voz es comunicación y es sobre todo autocomunicación.

En situaciones de estrés emocional, personal o profesional, cuidar y *conocer la propia mente* será la mejor manera de conocer y cuidar la propia voz.

Un profesional de la voz debe conocer, en la medida de lo posible, el funcionamiento fisiológico de su propio instrumento vocal. Es evidente que pueden lograrse magníficas prestaciones vocales sin grandes conocimientos de fisiología de la voz. Y que una gran formación teórica no es en absoluto garantía de una voz de calidad.

Sin embargo, en un terreno tan complejo como el de la voz, en el que la mente y las emociones no siempre juegan a favor del profesional, *conocer mínimamente el funcionamiento vocal* puede ser un instrumento para afianzar, dar seguridad y objetivar las sensaciones vocales.

Por otra parte, no dudamos en afirmar que la mejor prevención de los trastornos de la voz es una buena técnica vocal. El hecho de que la voz sea connatural al ser humano, que el canto y el teatro formen parte de la historia de la humanidad desde sus albores, no suple el hecho de que la prestación vocal profesional exija *conocer y aplicar una técnica vocal liberadora de la voz,* que aporte la máxima eficacia vocal en cuanto a calidad e intensidad con el mínimo gasto de energía y esfuerzo vocales.

Otros capítulos de este libro profundizan en este tema, pero queremos insistir en la importancia ineludible que posee desde el punto de vista de la salud vocal. Demasiado a menudo descubrimos lesiones cordales en jóvenes actores o cantantes a quienes su ilusión por la escena y sus cualidades innatas han llevado a la actividad profesional sin poseer los recursos técnicos que permiten sobreponerse a la fatiga diaria, a las exigencias de directores musicales y de escena, y a las dificultades vocales propias de la obra a interpretar.

Amar la propia voz: ¿qué le podemos pedir a la voz?

Asumiendo el riesgo de un cierto narcisismo, incluso de una obsesión excesiva, hablamos de la necesidad de «amar» la propia voz. Amar de una forma sana, equilibrada. No como la madre protectora que no permite crecer al niño con cuidados obsesivos, a veces casi supersticiosos. Hay una única voz para toda la vida. Una voz que cambiará con los conocimientos adquiridos, con la propia historia, con la edad, etc.

La voz no será fuente de problemas si:

1. La comprendemos como nuestra aliada y fuente de felicidad en los procesos de aprendizaje, en definitiva, a lo largo de toda la vida. No se trata de «dominar, controlar»; se trata de «liberar, integrar, percibir».
2. La «escuchamos», la «sentimos». Conocerla es también conocer sus límites, sus capacidades. El esfuerzo y la fatiga vocales son los grandes enemigos de la voz.
3. Le permitimos reposo, calma. El silencio –tan lejano y tan temido en nuestra sociedad– es un buen aliado de la voz, sin excesos y en el momento oportuno.
4. No la tememos. En caso de dificultad hay que consultar con un especialista que conozca no sólo las cuerdas vocales, sino también la dinámica vocal en general. Frecuentemente, la espera comporta más complicaciones que una consulta a tiempo.
5. La amamos como es. Sin disfrazarla. Sin imitar a nadie. Descubriendo a través del trabajo cotidiano sus posibilidades y su belleza, como fuente de placer y de felicidad para ofrecer a los que escuchan.

Bibliografía

BUSTOS, I. (1995):*Tratamiento de los problemas de la voz, nuevos enfoques*. CEPE, Madrid

CASANOVA, C.: *Voix et mouvement. Application a la reeducation des professionnels de la voix.* Rev Laryngol Otol Rhinol, 1998; 119, 4: 281-288.

HEUILLET- MARTIN *et al*. (1995): *Une voix pour tous.* Solal. Marsella.

HIRANO, M. (1981): *Clinical examination of voice.* Springer- Verlag. Nueva York.

LE HUCHE- ALLALI (1994): *La voz.* Masson. Barcelona.

MORRISON- RAMAGE *et al*. (1996): *Tratamiento de los trastornos de la voz.* Masson. Barcelona.

ORMEZZANO, Y. (2000): *Le guide de la voix.* Editions Odile Jacob. París.

STEMPLE, J., GLAZE, L., GERDEMAN, B. (1994): *Clinical voice pathology: theory and management.* Singular Publishing, San Diego.

WOISARD-BASSOLS, V.: *Bilan clinique de la voix. Encycl Méd Chir, Oto-rhino-laryngologie*, 20.753.A.10.

4

El cantante lírico

por *Carmen Bustamante*

Ergofonación

Para explicar algo de lo que creo haber aprendido durante los años de experiencia como cantante lírica y como profesora de canto, utilizaré el concepto de ergofonación. Llamaremos así al *conjunto de técnicas que tienen como finalidad optimizar el uso de los recursos corporales de que dispone el ser humano para emitir la voz de forma conveniente.*

A lo largo de este capítulo voy a exponer cómo he llegado a este sencillo concepto y por qué nos parece importante.

Siempre nos ha interesado aprender qué se debe hacer para que las cosas salgan bien. Tratándose de cantar, hemos buscado un equilibrio entre el método y la intuición, y quizás por intuición descubrí que muchos problemas de voz no tienen su origen en el órgano emisor sino en un comportamiento corporal desequilibrado que produce incomodidad y puede perjudicar la salud vocal. Por esta razón, hace muchos años empezamos a interesarnos por todos los conceptos corporales que influyen en el cantante. Ello nos condujo inicialmente al Hata Yoga, que en su momento fue para nosotros el gran descubrimiento corporal. Más adelante, con el método Cos-Art llegamos a sentir la necesidad de incorporar el trabajo corporal al canto. A partir de aquí hemos recorrido más caminos y aprendido otros métodos que nos condujeron a realizar una síntesis propia, adaptándola a las necesidades de cantante y pedagoga.

El resultado de este trabajo es, por tanto, el fruto de años de observación y de búsqueda de la relación entre distintos mecanismos corporales que se dan al cantar. No nos atrevemos a llamar «investigación» a nuestro trabajo debido al respeto que nos inspira esa palabra.

El canto lírico

La voz como medio de expression

La voz es el medio normalmente utilizado por los seres humanos para comunicarse y expresarse, pero la empleamos de maneras distintas según la situación en que nos encontremos y el uso que queramos hacer de ella, pudiendo así establecer distintos tipos de emisión según la exigencia requerida. Por ejemplo: en la conversación hablada, normalmente no es necesario una conciencia del instrumento ni de sus posibilidades; sin embargo, las personas que usan la voz hablada profesionalmente como profesores, oradores, actores, etc., sí precisan un conocimiento del instrumento, una técnica respiratoria, conocimientos de dicción y articulación. Estos profesionales,

por lo general, requieren volúmenes sonoros más importantes, una proyección que les permita hacerse oír, calidades de sonido y un uso de la voz más prolongado.

Es imprescindible que tanto el profesional de la voz hablada como el profesional de la voz cantada conozcan el funcionamiento y las posibilidades que tiene su instrumento.

Un nivel de exigencia todavía mayor será el del cantante profesional de música ligera y teatro musical. Aquí empieza una valoración más importante de la calidad del sonido, exigiéndose una tesitura más amplia e incluso de cierto volumen, aunque con los medios de amplificación que se emplean normalmente no es requisito indispensable poseer un gran volumen vocal.

Por último, en los cantantes de música clásica o culta (canción de concierto, oratorio, ópera) el nivel de uso de los órganos vocales alcanza la mayor exigencia.

En todos los casos citados, el uso de la voz es de tiempo prolongado, pero el nivel de energía utilizado, la exigencia de los resultados y el daño que puede producirse por un uso inadecuado del instrumento no son los mismos en un caso que en otro; desde la conversión hablada al canto lírico, el esfuerzo va en aumento, por lo que las exigencias de un dominio técnico en el uso de la voz van también en la misma dirección.

Características de los diferentes estilos

El canto lírico (ópera)

Dentro de la música clásica el cantante tiene la posibilidad de dedicarse a la ópera, al oratorio o a la canción de concierto. Ópera es sinónimo de canto lírico, que es la forma vocal físicamente más exigente. En efecto: a los cantantes se les exige una voz atractiva, un ámbito de tesitura mínimo de dos octavas, un volumen sonoro importante que pueda superar la barrera de la orquesta sin ayudas electroacústicas y, cada vez más, un dominio escénico, sin olvidar que el texto cantado ha de ser entendido por el espectador.

En la actualidad es imprescindible que un cantante lírico tenga un buen dominio escénico. Puede que en otros tiempos se juzgara casi exclusivamente el instrumento vocal, pero ahora al cantante se le exigen recursos teatrales: analizar, profundizar y ser capaz de transmitir las emociones de los personajes que se vaya a interpretar.

No todas las voces pueden abordar profesionalmente el canto lírico y algunas, por sus características tanto vocales como de personalidad o concepto estético, son más adecuadas para el oratorio, concierto, música antigua, jazz, musicales, etc.

A ser posible, el cantante de música clásica debe trabajar todos los estilos vocales que la componen, es decir, la ópera, el oratorio y la canción de concierto o *lied*.

Oratorio

Para dominar el oratorio el cantante debe adquirir una elegancia sobria en la interpretación. Por otra parte, este género puede ser también muy exigente vocalmente, y el haberlo trabajado ayudará al futuro cantante a dar rigor musical a la obra operística.

En el caso de un cantante más camerístico, es interesante que trabaje también el repertorio lírico, pues éste añadirá a sus recursos expresivos y rigor estilístico la extroversión y el desarrollo vocal característicos, propios del canto operístico.

La canción de concierto o lied

La canción de concierto es una forma musical de necesidades expresivas más amplias, por lo que su estudio y cultivo contribuirá a mejorar los recursos expresivos del cantante. El texto es el elemento base sobre el que se construye la canción y lo importante es dejarse llevar por su mensaje, del que el texto es su vehículo. Se trata de poner el texto al servicio de la música.

El *lied*, a diferencia de la ópera y el oratorio, permite ajustar la tesitura a la comodidad del cantante y, salvo algunos compositores como Strauss, Rachmaninov, Liszt o Turina, para quienes –a veces– el concepto de canción es grande, las tesituras no son extremas, lo que permite un entendimiento claro del texto.

En el *lied*, la comprensión del texto es muy importante y el hecho de emitir la voz en tesituras no muy agudas facilita al cantante la labor comunicativa.

Conclusión

Cualquiera que sea la forma musical escogida *–lied*, oratorio u ópera–, el cantante debería haber pasado por todos ellos y profundizar en el que más se adapte a sus necesidades, estilo y posibilidades.

El cantante debe ser muy objetivo y saber exactamente cuál es el repertorio que más se adapta a su instrumento y personalidad; es decir, cuáles son sus mejores posibilidades para así llevar su actividad artística a las cotas más altas.

Aunque, en principio, las aptitudes del futuro cantante sean muy prometedoras, hay factores que no se pueden olvidar: una buena preparación musical y vocal. Además, es imprescindible el trabajo, la paciencia y la investigación de uno mismo. Un buen control de estos factores le conducirá a saber qué hacer en cada caso para conseguir el objetivo deseado. A veces, el estudiante que tiene mucha facilidad cree que todo está en el instrumento y pierde de vista que, además del trabajo, la paciencia, etc., necesita *tiempo* para madurar.

Cuando un estudiante de canto empieza a trabajar su instrumento, no siempre está definido cuál puede ser su futuro; a veces, nos encontramos con voces hermosas y de calidad, pero que no tienen el suficiente volumen para enfrentarse a los grandes espacios ni a la orquesta.

Aquí conviene hacer una puntualización respecto a las voces: una cosa es llenar un espacio grande y otra competir con una masa orquestal. La capacidad de una voz para hacerse oír no depende sólo de su volumen, sino principalmente de su capacidad para proyectarla; esto llega a tal punto, que en las salas grandes una voz de volumen medio, pero bien proyectada, se hace oír mejor que una voz grande no enfocada suficientemente. Esto es especialmente importante cuando la voz debe competir con una masa orquestal.

Por ejemplo: una voz de soprano ligera, cantando el papel de Amina de la *Sonámbula* de Bellini, y sin que esta voz tenga un gran volumen, pero sí una buena proyección, se puede hacer oír en cualquier teatro de ópera por grande que éste sea. Normalmente, la orquestación de una obra pensada para una soprano ligera tiene el equilibrio necesario entre la voz y la instrumentación. Esto no ocurre siempre en las voces más líricas o en las dramáticas, en las cuales la orquestación es a veces excesiva, dado que fueron pensadas en épocas en que el volumen sonoro de la orquesta era claramente inferior, y así, si el director no cuida el equilibrio de la orquesta con el de las voces –a pesar de que los cantantes

tengan una buena proyección de su sonido–, la colaboración entre el cantante y la orquesta puede transformarse en una competición difícil de solucionar.

La voz como instrumento

La cobertura del sonido o «pasaje»

En las voces, paralelamente a los instrumentos como veremos más adelante, hubo un cambio importante con el descubrimiento de la «cobertura» (*coperto*).

A principios del siglo XIX tuvo lugar una revolución y un avance en la técnica vocal, sobre todo para los tenores, quienes hasta ese momento cantaban el registro agudo, de falsete –potenciando la dulzura, el sentimiento y la ha bilidad técnica. Pero esta forma de cantar provocaba una gran diferencia de color entre la zona o registro medio y la zona o registro agudo, teniendo que hacer esta última de falsete. Ésta era la concepción del sonido en esa época.

En la búsqueda de la homogeneidad y coherencia entre los registros central y agudo, se desarrolló una nueva técnica que se denominó «cobertura del sonido».

Veamos su razón de ser: cuando un cantante, partiendo de la zona media de su voz, quiere ir ascendiendo hacia los agudos puede hacer una de estas tres cosas:

a) Seguir ascendiendo en la misma posición (hasta llegar a un punto en el que es imposible seguir sin que resulte la voz forzada).
b) Pasar al falsete como en épocas pasadas.
c) Dejar que el sonido llegue a los resonadores de cabeza sin abandonar los resonadores de pecho, haciendo uso de la cobertura. Esta técnica consiste en obtener un espacio mayor y más flexible en la zona velofaríngea y un pequeño descenso de la laringe.

Esto último proporciona, además de la homogeneidad y coherencia del sonido, una brillantez y fuerza en la zona aguda desconocidas hasta ese momento.

Este nuevo concepto de emisión enriqueció los recursos de la pedagogía vocal, al poder emitir toda la extensión de la voz sin cambios de color.

Según Lilli Lehman *(Mon art du chant): On ne doit oublier que puisque l'émission de la voix change selon les registres, la position des organes ne saurait demeurer toujours la même*. «No se debe olvidar que, ya que la emisión de la voz cambia según los registros, la posición de los órganos no debería ser siempre la misma».

Es en Italia, y más concretamente en Nápoles, donde nace esta nueva técnica y empieza a ser conocida en el resto de Europa gracias al francés Gilber Duprez (1806-1896), quien estudió canto en Nápoles y aprendió la técnica de la «cobertura del sonido». Hubo mucha polémica con esta innovación, pero esta nueva técnica lo hizo famoso.

Manuel García (citado por Wolfran Sender/Jünger Wendler, 1982), que fue testigo de algunas de sus actuaciones, lo alababa diciendo: *Había cantado su papel con plena voz de pecho e incluso había cantado el Do 5.*

Contrariamente a Manuel García, *Diday y Petrequin señalan los peligros de esta técnica por aplicación equivocada y sobre todo por exageración.*

Aunque la fisiología del órgano vocal no ha evolucionado, sí lo han hecho las posibilidades del canto; podemos decir que esta mejora es de orden «ergofonológico».

A partir de este descubrimiento, las posibilidades vocales cambiaron totalmente.

Este nuevo concepto de la técnica vocal que condujo a una nueva concepción del sonido fue asumido rápidamente por los compositores de final del siglo XIX (fundamentalmente de ópera), que produjeron obras acomodadas a la nueva situación.

En la actualidad no se concibe cantar en falsete. Es un recurso que se utiliza para algún determinado efecto, –sobre todo en el *lied*–, pero como forma de cantar ha caído en desuso. ¿Qué efecto estético nos causaría hoy en día oír un aria de Verdi o Puccini afalsetada como ocurría a finales del siglo XIX y principios del XX?

Rossini, al comienzo del siglo XIX, no habría imaginado que sus óperas pudieran interpretarse de otra forma; sin embargo, Donizzetti en 1835 ya conocía esta técnica por Duprez y le encargó el estreno de *Lucia de Lammer-moor* y *La Favorita*.

Dificultades actuales: la orquesta y el diapason

En la primera parte del siglo XX se produjo el gran desarrollo de los instrumentos de viento, con lo cual hubo que aumentar la plantilla de la cuerda para equilibrar los volúmenes sonoros.

Los instrumentos de cuerda evolucionaron mucho durante el siglo XVIII (había habido grandes maestros del instrumento, como Amatis, Guarnerius, Stradivarius, etc.), pero hasta el siglo XIX no se cambiaron las cuerdas de tripa por las metálicas ni se entorcharon, mejorando también en esa época los arcos, dando mayor volumen a los instrumentos.

Con respecto a lo que ocurre actualmente, los compositores de los siglos XVIII y XIX compusieron sus obras con una visión mucho más reducida del volumen sonoro de la orquesta y del número de músicos que la integraban.

El número de músicos de la orquesta es actualmente mucho mayor que en el pasado y, por esta razón, el volumen sonoro en los teatros de ópera ha aumentado.

Por otra parte, si añadimos que a veces los escenarios no actúan como verdaderas cajas acústicas, el resultado para los cantantes es una dura competición con el medio y con la orquesta.

Otro problema con el que se encuentran los cantantes es la constante tendencia a la subida del diapasón. Con el fin de conseguir sonoridades más brillantes las orquestas establecen el LA 3 cada vez más alto. Tensar algo más las cuerdas de un violín no es una misión imposible, pero para un cantante puede llegar a ser un problema insoluble el forzar tanto sus cuerdas vocales.

Sin pretender hacer una historia exhaustiva del nivel de afinación del diapasón, podemos recordar que en la época de Mozart un valor bastante común del LA 3 estaba alrededor de las 408 vibraciones por segundo. En 1859, en Francia, se fijó su valor a 435, y este acuerdo fue adoptado por muchos países. Sin embargo, las orquestas empezaron a no respetarlo y fueron afinando el LA 3 cada vez más alto. En 1939 volvió a adoptarse otro acuerdo fijando el LA 3 a 440. En la actualidad, las orquestas no siguen este último acuerdo y es bastante normal que afinen el LA 3 entre 442 y 445 vibraciones por segundo.

Clasificación de las voces

Poco a poco, en el proceso histórico-cultural, se ha ido perfilando la clasificación de las voces.

A medida que la música, los volúmenes y las exigencias interpretativas han ido en aumento, se ha ido desarrollando la idea de especialización, ampliándola.

Pensemos un poco en la evolución histórica de esta clasificación: el primer paso consistió en separar dentro de cada sexo las voces graves de las agudas.

Durante el Renacimiento, cuando el canto coral estaba en su apogeo, se iniciaron unas clasificaciones más ambiciosas: para las voces masculinas, *tenor* y *bajo*, para las femeninas *superius* y *contra*.

A partir de mediados del siglo XVIII, los compositores empezaron a escribir para *tenor, barítono* y *bajo* para las tesituras masculinas, y *soprano, mezzo* y *contralto* para las femeninas.

En el siglo XIX van apareciendo diversas subdivisiones debido a las exigencias vocales que imponían los autores de la ópera, además de la complejidad orquestal, que era cada vez mayor.

A mediados del siglo XIX todavía se fracciona más la clasificación y aparecen el *barítono de opereta*, el *bajo bufo*, la *soprano coloratura* (voz de soprano con color y extensión de soprano ligera) y el *tenor* o la *soprano spinto* (voz muy completa, en graves, medios y agudos, con dulzura en los pianos) y otras subdivisiones.

Criterios para clasificar las voces

Clasificar una voz que estamos oyendo no es siempre una tarea sencilla ni fácil, sobre todo si el que canta se encuentra en la fase inicial de su aprendizaje, etapa en la que desconocemos las posibilidades reales de la voz.

Podemos encontrarnos con que una soprano lírico dramática y una *mezzosoprano* tengan prácticamente la misma amplitud o extensión de voz, pero el color, el volumen y la tesitura nos pueden dar la pauta a seguir para distinguir una voz de otra.

No se debe clasificar una voz que inicia sus estudios y menos en una primera audición. El desarrollo progresivo de esta voz a través del estudio puede descubrirnos facetas, posibilidades y capacidades no apreciadas en un primer contacto, y una decisión precipitada podría ser fatal para la formación del novel estudiante.

Podemos analizar brevemente unos cuantos factores a tener en cuenta para esta clasificación; tres de ellos son muy importantes, y el maestro de canto puede utilizarlos para facilitar la clasificación:

- *La extensión*
- *La tesitura*
- *El timbre o color*

Extensión

Llamamos extensión de la voz a la gama vocal que es capaz de abarcar. Si bien esta medición se le hace al estudiante de canto al iniciar sus estudios, no será muy fiable, puesto que con un buen trabajo la voz se irá desarrollando.

Tesitura

Se entiende por tesitura el ámbito vocal en el que el cantante se mueve con soltura, sin esfuerzo y

sin peligro para su laringe; por ejemplo, toda voz femenina puede emitir un intervalo de DO 3 a Mi 3; pero la insistencia en esa zona de una soprano ligera hará que se sienta incómoda y puede acabar siendo perjudicial para su laringe. En cambio, a una contralto le resultará fácil. La tesitura es otro elemento básico para definir un tipo de voz.

Timbre o color

El timbre es la característica sonora personal de cada voz, tanto en el canto como en el habla. Cuando oímos cantar, es el «color» el que nos sugiere si la voz es aterciopelada, clara, oscura, metálica, opaca, brillante, etc.

Aunque el color es muy importante, no debe ser la única variable utilizada, ya que nos puede llevar a engaño.

El color puede variar enormemente dependiendo de la técnica empleada. Una voz oscura no será sinónimo de voz grave; podemos escuchar voces claras en *mezzos* y barítonos y voces oscuras en sopranos y tenores.

Otros factores

Otros factores que pueden tenerse en cuenta son: la intensidad de la voz, su potencia, las características constitucionales y dimensiones de las cuerdas, el pasaje de la voz y la forma y volumen de las cavidades de resonancia del órgano fonológico del cantante.

Además de todos estos elementos a tener en cuenta, la colaboración del foniatra con el profesor de canto puede ser de gran ayuda para el futuro cantante.

En resumen, no es un solo factor el que nos va a dar la pauta para clasificar una voz, sino el conjunto de informaciones que se van adquiriendo durante el trabajo de formación del futuro cantante.

Madeleine Mansion ya dejó escrito que *lo esencial no es dar nombre a la voz, sino guiarla a lo largo de un estudio que la lleve a su desarrollo máximo, sin fatiga alguna.*

Clasificación establecida

Soprano	Ligera Lírica Dramática	Líricaligera Líricadramática
Mezzo-soprano	Ligera Lírica Dramática	
Contralto		
Tenor	Ligero Lírico Dramático	Líricoligero Líricodramático
Barítono	Ligero Lírico Dramático	
Bajo	Bufo Profundo	

Características de las voces

Soprano ligera: es una voz de poco peso, normalmente de color claro, de extensión amplia, con agilidad y facilidad en el agudo y el sobreagudo.

Soprano lírica: la voz es timbrada, tiene un volumen medio y se mueve con facilidad en el centro y en la primera parte de la zona aguda.

Soprano dramática: esta voz tiene volumen, potencia y amplitud en toda su extensión, y el centro es robusto.

Mezzosoprano: las características de esta voz pueden parecerse a las de la soprano dramática, pero el color es diferente, la comodidad de su tesitura puede definir su clasificación.

Contralto: es una voz más robusta que la *mezzosoprano*, y con más amplitud y sonoridad en las notas graves.

Tenor ligero: voz con agilidad, y con facilidad en el agudo y normalmente de color claro.

Tenor lírico: esta voz es rotunda, bien timbrada y brillante; suele ser bonita de color.

Tenor dramático: una voz difícil de encontrar; es grande, potente, con un centro robusto y buenos agudos.

Barítono: esta voz suele ser hermosa, fuerte, con volumen y amplitud.

Bajo: en el bajo bufo, el color suele ser más claro y tiene una buena agilidad en la coloratura. El bajo profundo tiene amplitud y profundidad.

Ejes de la técnica vocal aplicados al canto lírico

La técnica vocal es la utilización consciente de todos los recursos de que dispone el cuerpo

humano para reproducir una voz cantada bella, extensa, con volumen suficiente, ductilidad –tanto en el fuerte como en el piano–, buena dicción y dominio en toda la extensión vocal. La técnica no es el fin sino el medio para poder expresar y comunicarse a través de ese instrumento maravilloso que es la voz. Como dice Luisa Tetrazzini (1987): *Sólo hay una manera de cantar correctamente y es cantar con naturalidad, con facilidad, confortablemente*.

Veremos a continuación los aspectos importantes a tener en cuenta para conseguir el fin artístico deseado para el canto.

El cuerpo

El futuro cantante debe ser consciente de que su instrumento es todo el cuerpo, y debe aprender a conocerlo y a saber manejarlo en su totalidad. Debe atenderlo con el mismo cuidado que el violinista presta a su instrumento, porque, si bien el sonido se produce a partir del aire que hace vibrar las cuerdas vocales, la voz es un producto del cuerpo en su totalidad.

Teniendo en cuenta las condiciones físicas del alumno y su perfil psicológico, lo primero que le proponemos es que empiece a reconocer las sensaciones de las regiones corporales que forman parte de la emisión del sonido: el cuello, las distintas partes de la cabeza, la espalda, la pelvis, las rodillas, los pies.

Los segmentos corporales deben estar armónicamente alineados. Ante una alineación inadecuada, la observación puede ayudarnos a encontrar la causa de algún problema y facilitarnos su solución.

El trabajo que hacemos para conseguir una buena postura o alineación de los segmentos corporales no debe acabar en el ejercicio, sino que debemos incorporarlo a la vida cotidiana; ésta es la única forma de asumirlo.

Cuando trabajamos con algún alumno un ejercicio específico para él, siempre le aconsejamos que «viva» esa sensación específica del ejercicio y que durante su actividad normal del día «sienta» lo que hace. Desde que se ducha hasta que se va a dormir tiene infinidad de ocasiones para «espiar lo que siente en cada cosa que hace» e incorporar las nuevas sensaciones a sus hábitos normales. Solamente con un trabajo continuado y la voluntad de conseguirlo crearemos esos hábitos tan saludables.

Con una postura correcta y el tono muscular adecuado tendremos una buena plataforma de salida.

Sin perder la visión global del cuerpo para cantar, en cada alumno focalizaremos la atención en una parte concreta; así, para algunos, la posición de la cabeza con respecto a la columna será vital en la alineación corporal; para otros, la clave estará en el equilibrio pélvico; para otros, habrá que priorizar la zona escapular, etc.

La importancia del conocimiento y del trabajo corporal es tal que en este mismo libro se incluyen varios capítulos dedicados a ello.[1]

Hoy hay muchos métodos útiles para el cantante: desde el de Mathias Alexander a la bioenergética, el método Jacobson, la polaridad, el Cos-Art, el yoga y otros para encontrar el equilibrio y la fuerza para dominar la voz.

La respiración

A partir de una buena alineación, podemos plantearnos respirar conscientemente y darnos cuenta, por ejemplo, de que una excesiva rigidez de la estructura torácica limita la actividad respiratoria.

Algunas veces nos encontraremos con que, el problema respiratorio está originado por una

incorrecta alineación que deberá corregirse para lograr un buen «eje vertical» y lograr un buen punto de partida para una respiración correcta.

La respiración más idónea para el canto

La respiración costodiafragmática es la más conveniente para el ejercicio del canto.

La libertad del tórax en una posición cómoda y abierta nos permitirá respirar con facilidad; debemos sentir que el tórax está libre, que la zona costal está abierta y la espalda ancha, la sensación de que los pies y el sacro van hacia el suelo y la cabeza (coronilla) hacia el cielo. De esta forma daremos libertad y movilidad a la zona abdominal para poder controlarla. Así, organizando nuestro espacio interno, podremos respirar con facilidad.

Al inspirar abrimos la zona intercostal y relajamos la pared abdominal, el diafragma baja y el aire entra cómodamente.

En las ocasiones en que tenemos que coger aire de una forma muy rápida porque la partitura nos impone un tiempo breve, hemos de manejar el mismo mecanismo con mayor rapidez. Para ello, es imprescindible tener la agilidad muscular suficiente para abrir la musculatura intercostal y relajar la pared abdominal, permitiendo un rápido descenso del diafragma y una también rápida entrada de aire.

Instrucciones para respirar de la forma más idónea

Debemos tener la sensación de que el aire entra de una forma natural –porque nuestra musculatura intercostal y abdominal actúa correctamente– y no de que succionamos el aire. Para cantar, la respiración debe ser relajada, por la nariz y sin ruido. Esta forma de respirar comporta muchas ventajas: humidifica el aire de entrada, lo calienta y nos da tranquilidad. Algunas veces es necesaria la respiración por la boca, pues en determinadas situaciones, entre las frases musicales la respiración nasal puede ser prácticamente imposible por la fatiga y la angustia que nos produciría.

Sin embargo, cuando la pausa es suficiente, la respiración nasal es la más correcta.

Tanto la inspiración como la espiración deben ser activas pero relajadas.

Para la producción de sonido –en la espiración– se debe mantener en lo posible el espacio intercostal en la posición inspiratoria.

¿Sabemos respirar por la nariz ?

Parece una pregunta un poco absurda, pero ¿sabemos hacerlo?

Hemos comprobado reiteradamente que al pedirle al cantante inexperto que respire para comprobar su nivel de conciencia respiratoria, lo prime-ro que hace es subir los hombros; pero, además, cierra las aletas de la nariz para potenciar esta respiración.

Cualquier mecanismo de inspiración debe evitar el cierre de las fosas nasales; hay que ser consciente de la musculatura de las aletas, para dejar entrar libremente el aire cuando inspiramos.

Si trabajamos un poco la musculatura de las fosas nasales, no le cerraremos el paso al aire cuando inspiremos.

El apoyo abdominal y el apoyo en los resonadores faciales

El apoyo es la forma de dirigir consciente y adecuadamente el soplo espiratorio para lograr una buena función de la laringe.

Explicar el apoyo no es sencillo, porque las sensaciones son por definición subjetivas; se necesita una cierta experiencia como cantante para en-tender de qué se trata.

El cantante, al inspirar, debe mantener el esternón moderadamente alto, pues si el esternón se deprime, las costillas no pueden mantener una posición abierta y el diafragma vuelve rápidamente a su posición de reposo y en esta forma no es posible cantar correctamente.

Para emitir el sonido, centramos nuestra atención en la zona del bajo vientre –por debajo del ombligo– y haciendo una pequeña contracción interna y controlando la salida del aire, sin deprimir el tórax y dejando abierta la zona faringopalatal, dejamos que el sonido llegue a los resonadores faciales.

Estamos hablando de un doble apoyo: uno abdominal y otro a la altura de los pómulos, aprovechando los resonadores faciales: paladar, región faríngea y todos los espacios de las cavidades óseas entre la mandíbula superior y la frente. El primero controlará el inicio de la emisión, el segundo será el punto de partida al exterior. El exterior será el espacio que queremos llenar con nuestra voz.

La proyección de sonido: la actitud de alerta

Hay una frase que nos gusta repetir a los alumnos: el sonido va hacia delante; *tú, no.*

Algunas veces el/la joven estudiante, con la intención de proyectar bien el sonido desplaza su cabeza hacia delante para conseguirlo, y lo que real-mente provoca es el desequilibrio de su eje corporal.

La situación de alerta o de escucha cuando vamos a cantar nos colocará en una actitud muy positiva para el canto. ¿Podemos imaginarnos una ardilla un momento antes de trepar a un árbol o un perro guardián cuando intuye que llega alguien desconocido? Con *alerta, en guardia* o *presto*, podríamos definir la actitud tanto de la ardilla como del perro guardián. Si podemos imitar por un momento esta actitud de alerta, nos daremos cuenta de que es una actitud corporal que refleja una predisposición a la actividad –física o mental– idónea para el canto.

Esta actitud, que facilitará el punto de partida para empezar a cantar, se caracteriza por:

1. Una buena alineación o eje vertical: los pies y el sacro orientados hacia el suelo y la cabeza (coronilla) hacia el cielo.
2. La activación de los pómulos por la sonrisa interior que provocará una correcta abertura nasal y una sensibilización de la zona de los resonadores faciales.
3. La dirección del sonido hacia la zona del paladar blando.
4. La percepción de que el sonido rebota en la zona del paladar duro, detrás de los incisivos.
5. Una abertura elástica de la mandíbula que nos sensibilizará la zona del paladar y la faringe para poder tener el apoyo de los resonadores faciales.

   Al incorporar estas condiciones, el cantante debe tener la sensación de espacio y elasticidad en el paladar blando y en la zona occipital; ha de sentir cómo llega el sonido a la zona del paladar blando y pasa a los resonadores faciales y ha de percibir cómo rebota el sonido en la zona del paladar duro detrás de los incisivos.

Esta sensación no debe perderse en el transcurso de una frase tanto ascendente como descendente, en el registro grave en el medio o en el agudo; se amplía hacia la zona del paladar blando, pero no debe perderse el contacto con el punto de partida.

6. Un buen apoyo abdominal.

   La coordinación de todos estos medios, entre apertura nasal, sonrisa interior y activación de los pómulos, apertura de la articulación atlantooccipital (lo que comporta una buena elasticidad del paladar blando), apoyo abdominal y actitud de escucha, va a permitir acoger y enriquecer el sonido que proviene de la laringe, proyectándolo hacia el exterior.

Modo de empleo de los consejos para proyectar correctamente el sonido

La interiorización de las «recetas» o consejos dados en el apartado anterior ha de realizarse con el espíritu del que utiliza algo que posee, siendo consciente de que es él el dueño y de que lo poseído está a su servicio, y no al contrario. Hay que evitar un exceso de «respeto» hacia la «receta» que lleve al alumno a una actitud rígida desprovista de frescura y de espontaneidad que tienen todas las obras de arte. No hay que confundir el medio con el fin.

A tener en cuenta

La experiencia pedagógica nos ha demostrado que el oído, el paladar, la lengua y la mandíbula son zonas conflictivas. Gran parte de los alumnos tienen dificultad en algunas de estas zonas.

El oído

Una de las funciones del oído interno es darnos información sobre el estado de nuestro equilibrio. En condiciones normales, la respuesta del cerebro es darle a la cabeza la dirección adecuada para mantener el equilibrio, y esta dirección se transmite al resto del cuerpo a través de la columna. En el cantante el oído es, además, uno de los controles más importantes de que dispone para el dominio del sonido que emite.

Hay actitudes corporales que no permiten la buena audición del propio sonido; el saber escucharse es el fruto de una correcta actitud corporal: *la posture d'écoute* del Dr. Alfred Tomatís (1987). No siempre sabemos escucharnos, pues todos tenemos hábitos de los que no somos conscientes que no nos dejan escuchar los sonidos que emitimos y nos escamotean así un instrumento de control de nuestro equilibrio corporal. Debemos tener conciencia de cuáles son las limitaciones que nos imponemos para poder subsanarlas.

Cada uno de nosotros, durante el trayecto de nuestra vida, hemos ido creando un patrón corporal y nos hemos ido adaptando a él. Pero este patrón no siempre es el mejor; debemos encontrar la postura y el equilibrio adecuados para tener el máximo rendimiento con el mínimo esfuerzo.

Cuando cantamos o hablamos, percibimos el sonido de nuestra voz a través de dos canales: el externo y el interno. El canal externo es el aire que nos rodea, a través del cual el sonido viaja y llega a nuestro oído directamente y por rebote en las paredes y objetos del espacio en el que estamos. El canal interno –que es el más importante en la autopercepción del sonido– está formado por nuestro cuerpo, que transmite al oído el sonido de nuestra voz.

Así pues, el que canta oye su voz a través de dos canales y quien lo escucha oye la misma voz a través únicamente del canal externo. Por esta causa, la percepción del que canta y la del que oye son sensiblemente diferentes, y por ello será interesante que el que cante correlacione ambas percepciones, ya que, a fin de cuentas, el que canta lo hace para el espectador y éste sólo oye el sonido externo. Por ello, desde el inicio de sus estudios de canto, el cantante debe aprender a relacionar su sonido interno con el resultado exterior. En otras épocas no era posible oír «desde fuera» el propio sonido, pero en la actualidad es fácil.

Aconsejamos a los alumnos que graben su voz e intenten oír la grabación con la mayor objetividad. La primera vez que uno oye su voz queda bastante desconcertado por la razón expuesta anteriormente, pues las sensaciones auditivas internas son muy diferentes de las externas. Por lo tanto, sin olvidar la importancia de la respiración, la postura, el estado de ánimo, etc., el oído es otro elemento básico para controlar la emisión de la voz.

Paladar y lengua

El dominio del paladar y la lengua desempeña un papel importantísimo en la eficacia de la emisión del sonido.

A partir de la abertura relajada y un poco hacia atrás de la mandíbula (como en el bostezo), los pómulos activados, podemos sentir cómo el velo del paladar blando se eleva suavemente; si aprendemos a «escucharnos», podemos ir detectando las sensaciones e ir encontrando la mejor posición del paladar.

Si el sonido que proviene de la laringe lo dejamos llegar a la zona del paladar blando y campanilla, sin tensión, nos producirá una sensación de espacio abierto hacia la zona craneal y hacia la zona –importantísima– occipital o nuca. Éstas son las condiciones idóneas para la cobertura del sonido.

Con el equilibrio de la mandíbula, el paladar blando y los pómulos activados, podemos sentir la zona del paladar duro (detrás de los incisivos), un punto de apoyo del sonido reflejado desde la cavidad posterior, en su proyección hacia el exterior de nuestro cuerpo.

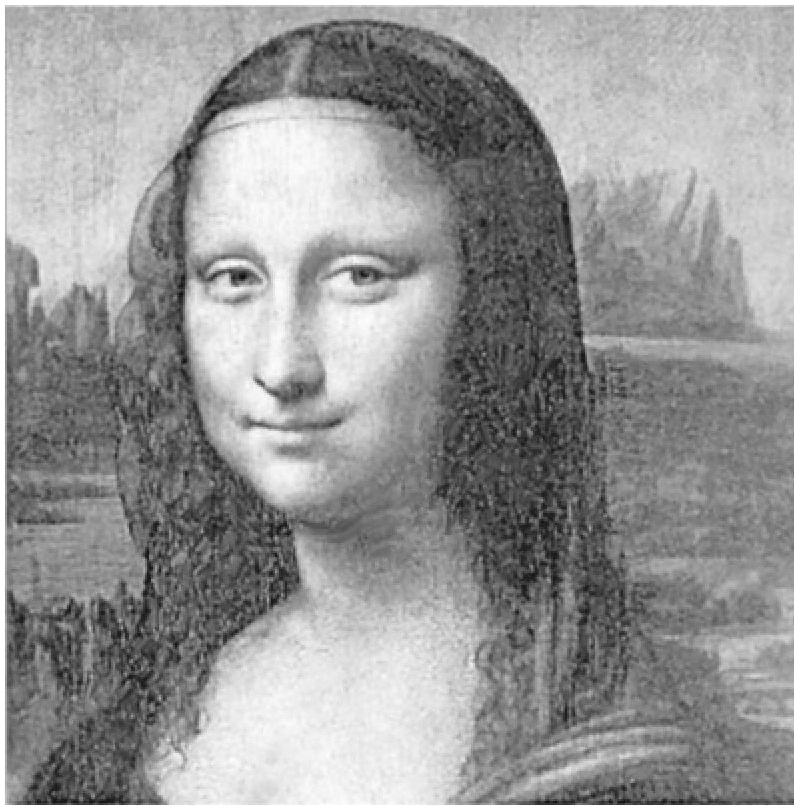


Figura 4.1. La imagen de La Gioconda puede servirnos como referencia para colocar los órganos articulatorios en posición de una sonrisa interior.

La lengua es uno de los órganos vocales más importantes para la fonación y también uno de los más difíciles de dominar siempre que hay rigidez. Cuando la lengua no es suficientemente flexible, es necesario hacer un trabajo de articulación de la palabra hablada; algunas veces, un trabajo indirecto de mandíbula también nos puede servir de gran ayuda.

La importancia de la mandíbula

Tosi y Manzini dicen que para cantar *hay que colocar la boca como cuando se sonríe naturalmente* (Perelló, 1975).

Si imitamos la posición de la boca que dibuja naturalmente la sonrisa de La Gioconda, sin endurecer la mandíbula, notaremos que los maxilares superior e inferior no se aprietan uno a otro, sino que ambos están amablemente sueltos (figura 4.1).

Esta sonrisa no debe equivaler a ponerse una máscara, sino que en ella debe participar nuestro cuerpo y, en particular, nuestra garganta; de esta forma, los pómulos subirán suavemente y podremos aflojar la articulación de la mandíbula para desplazarla a nuestra conveniencia.

Una vez nos hemos «puesto» la sonrisa de La Gioconda, bajamos el maxilar inferior, dejándolo caer, sin intervención del resto de la cabeza; con esta posición de la mandíbula respecto a la cabeza, habremos conseguido un elemento básico de la actitud corporal necesaria para «ponerse» a cantar.

Si en vez de sonreír como La Gioconda, apretamos los dientes y después abrimos la boca, sin tener la precaución de relajar la sonrisa y «dejar caer amablemente» el maxilar inferior, estamos utilizando nuestro instrumento de la peor manera que podamos imaginar.

Al iniciar una interpretación cantada con una actitud corporal «anti Gioconda» podemos percibir que nuestra cavidad vocal se reduce y, en consecuencia, los espacios que forman la caja de

resonancia biológica son menos eficaces que cuando se inicia la interpretación con una actitud corporal «pro Gioconda».

Método pedagógico utilizado

Cuando vemos y oímos a un futuro cantante, tenemos la sensación de hacer como el modisto que, dejándose llevar por su imaginación, corta, ajusta y da forma a su creación, adecuándola al cuerpo que tiene debajo de la tela.

No se puede aplicar un patrón estándar, pues estamos ante una persona, con una configuración física y psíquica propia y única, y tenemos que adaptar las propias ideas del canto a las posibilidades de esa persona.

La propiocepción a través de imágenes orientativas

La percepción de los órganos profundos de nuestro cuerpo se llama «propiocepción».

En la pedagogía del canto es frecuente utilizar imágenes para que el alumno visualice lo que ha de hacer con su cuerpo para conseguir una emisión determinada de la voz. Como la propiocepción no siempre nos permite el control de órganos internos, a menudo resulta eficaz la utilización de imágenes que no representan lo que pretendemos que haga el alumno con su cuerpo, pero que le ayudan a conseguir el objetivo propuesto por el maestro, poniendo su cuerpo en una disposición adecuada que le permita cantar correctamente desde el punto de vista de la ergofonación.

Por ejemplo, cuando le proponemos a un alumno que al cantar deje llegar el sonido a la coronilla, como si se tratara de una chimenea y el humo fuera el sonido que va al exterior, le estamos resumiendo con esta imagen –absurda pero eficaz– el conjunto de recomendaciones más «veraces», pero menos fáciles de interiorizar.

Recomendaciones e higiene para el futuro cantante

¿A qué edad se puede empezar a cantar?

Ésta es una pregunta muy frecuente en el ambiente musical y sobre todo en el ambiente del canto.

Es bueno que los niños canten porque es una forma de educarles el oído, de trabajar la expresividad, el fraseo y la comunicación, participando en una actividad común que los integra en un grupo de compañeros. Pero es fundamental que el niño no fuerce su laringe, para lo cual es importantísimo que el aprendizaje de canciones, tanto en la escuela como en algún coro infantil, esté bien dirigido por profesionales responsables y conocedores de la fragilidad de la laringe infantil.

Es necesario que el maestro o director de coro tenga una formación vocal y un buen instinto para hacerles cantar en las tesituras adecuadas y evitar problemas en un futuro.

La edad para iniciar los estudios de canto dependerá del desarrollo físico de la persona de que se trate; hacia los quince años en las mujeres y los diecisiete en los hombres suele ser un buen momento para empezar, siempre tras comprobar que su laringe se ha desarrollado de forma normal. Iniciar el trabajo vocal –sobre todo en los hombres– en la época de muda es peligroso, porque puede alterar el desarrollo del aparato fonador que está en formación. Los estudios musicales, sin embargo, se deben empezar a una edad más temprana.

Una cosa es la edad fisiológica para empezar el canto profesional y otra el estudio de la música. Si el estudio del canto se inicia con un cierto bagaje musical, los resultados a la hora de aprender una obra se simplifican mucho y se puede poner el trabajo vocal al servicio de la música; si, por el contrario, él/la joven, descubre su afición al canto sin haber hecho ningún estudio musical, deberá esforzarse en no situar el estudio de la música en un segundo plano, pensando que lo importante es la voz. Es un gran error que han cometido muchos estudiantes de canto –algunos con grandes cualidades vocales– el pensar que lo importante es el instrumento y toda la formación musical una necesidad secundaria. Cuando se empieza la profesión, uno se da cuenta de que la voz es imprescindible, pero que si la formación musical no es buena, difícilmente podrá seguir una trayectoria profesional satisfactoria.

La asistencia médica al profesional del canto

Es conveniente que el futuro cantante consulte, al empezar sus estudios, con un médico especialista en foniatría para atender convenientemente al estado anatómico y funcional de su aparato fonador. Con la información dada por el foniatra, el profesor de canto puede tener los elementos básicos para empezar un trabajo tan específico como la enseñanza del canto.

Como hemos mencionado anteriormente, el estudiante de canto debe tener tiempo para madurar el trabajo que está haciendo, y una excesiva prisa por proyectarse puede perjudicar su futuro profesional; sin embargo, es muy beneficioso hacer audiciones que le sirvan para afirmarse en el trabajo y, si además es posible grabarlo en audio o vídeo, mejor. Esto será un elemento de referencia para examinarse a sí mismo y obtener conclusiones para mejorar los aspectos que crea necesarios. Este trabajo da muy buenos resultados si se tiene la humildad y la inteligencia suficientes para ser autocrítico.

Prevención e higiene de la voz

Hay normas higiénicas que parecen obvias, pero que vale la pena recordar a un futuro cantante.

Cuando se tiene un resfriado, sobre todo si afecta a la mucosa de la faringe, y en particular a la voz, no se debe forzar el instrumento; hay que abstenerse de cantar.

El cantante se puede encontrar alguna vez en situaciones difíciles y tener que cantar en malas condiciones vocales; lo conveniente es ponerse en contacto con su foniatra para que le asesore.

Hablar en lugares ruidosos como cafeterías, coches, autocares, etc., nos obliga a forzar la voz y nos damos cuenta del esfuerzo cuando el cansancio ya se ha hecho presente.

Entre los profesionales de la comunicación oral es muy común el llamado «síndrome del teléfono», que se experimenta cuando, al estar fatigados vocalmente, nos vemos obligados a mantener una conversación telefónica. Es muy curioso que hablar por teléfono canse más que la conversación presencial.

Cuidado con el cansancio vocal

Debemos saber escuchar a nuestro cuerpo para no llegar a situaciones exageradas de cansancio; si no lo podemos evitar, el reposo de la voz será el mejor remedio.

El tiempo necesario para recuperarse de una situación de cansancio vocal no debe sobrepasar una

noche de descanso; en una función que haya requerido mucho esfuerzo, un par de días serán suficientes para recuperar el tono vocal.

De hecho, las grandes óperas no se representan en días consecutivos con el mismo reparto de cantantes.

Si en ese tiempo el cansancio no desaparece, se debe recurrir al foniatra sin demora.

Es muy importante dormir suficientemente y hacer un régimen de co-midas adecuado a cada cual. Cada uno conoce su organismo y debe saber lo que le conviene, lo que sea perjudicial para su cuerpo, también lo será para su voz. Se debe llevar una vida normal y ordenada y no es necesario ser esclavos de la voz. El llevar el instrumento «puesto» crea a veces una responsabilidad excesiva, lo que lleva a algunos cantantes a exagerar el cuidado de su instrumento y hacerlo enfermizo.

Todos conocemos «manías» de cantantes, como llevar bufanda en el mes de julio para no resfriarse, estar sin hablar tres días antes de una función, etc. En la actualidad, los cantantes tienen más elementos de juicio, más soluciones y suelen ser menos enfermizos que en épocas anteriores.

Hay que estar en buena forma física, de lo contrario no se tiene el tono necesario que requiere el ejercicio del canto y se suple la fuerza por el esfuerzo.

Con deportes no violentos, técnicas corporales o, simplemente, caminar a buen ritmo al aire libre –sin olvidar los ejercicios de respiración–, se puede conseguir el buen tono muscular que necesita el cantante para estar en forma.

Tener una buena salud, tanto física como psíquica, es imprescindible para ejercer la profesión de cantante, pues cualquier alteración puede repercutir en el dominio del instrumento; la mente y el cuerpo están total-mente relacionados con la voz y, así, una mala digestión, un exceso de fatiga, un disgusto o un susto, nos pueden dejar en unas condiciones pésimas para cantar. Si se trata de un episodio agudo, es algo transitorio; pero, si lo que falla es el equilibrio mental o físico, difícilmente ese cantante podrá proyectarse profesionalmente.

El control del cantante

El cantante debe trabajar su voz diariamente y, a pesar de ser un profesional, es necesario que tenga un control externo de una persona competente, su maestro, un músico de su confianza, etc. que le asesore de forma que cualquier pequeña desviación en su línea vocal pueda ser corregida rápidamente.

Un cantante debe prepararse tanto física como psíquicamente antes de una actuación; debe evitar preocupaciones que lo distraigan de su cometido, que es cantar en plenas facultades y comunicar con su público. Afortunado el cantante que tenga a su lado una persona que lo comprenda, le ayude y le prive de complicaciones antes de una actuación importante.

Antes del trabajo vocal diario y sobre todo antes de una actuación es conveniente hacer ejercicios de «puesta en marcha» .

Es necesario que al empezar a cantar el cuerpo esté activo y receptivo, pues si empieza a cantar sin una preparación tanto física como psíquica, no tendrá el dominio ni la tranquilidad necesarias para ser dueño de su sonido.

El* trac *o angustia vocal

El trac *es el desequilibrio nervioso provocado psíquicamente por el miedo o la emoción de*

cantar en público, que perturba la circulación sanguínea, la respiración y la secreción glandular (Perelló, 1975).

Sentir un cierto grado de emoción o excitación antes de una actuación pública es algo normal y, posiblemente, necesario para mantener ese punto de interés hacia el público. Si se tienen todas las «antenas» bien dirigidas y la concentración al máximo, normalmente, en el momento en que se contacta con el auditorio esta sensación desaparece y el cantante se puede entregar en cuerpo y alma a expresarse y a comunicarse con el público. Ahora bien, si el cantante no puede dominar la situación y la emoción se transforma en pánico o en gran angustia con irregularidad del pulso, opresión en el pecho, respiración incontrolada, etc., a este desequilibrio nervioso lo llamamos *trac*.

Caruso (1987) expresaba al respecto que *este estado anticipado de una tensión física que hace que uno se sienta tan miserable es patrimonio de todos los grandes cantantes por igual, aunque en diversos grados de intensidad, y es interesante cómo lo asume cada persona*.

El *trac*, más o menos dominado, es algo frecuente en los cantantes y naturalmente, en todo profesional que trabaje cara al público. El problema se presenta cuando este pánico no es controlable.

¿Qué puede motivar el *trac*? En los principiantes se da a menudo esta situación de nerviosismo por falta de dominio del instrumento; hay que tener en cuenta que el estudiante de canto normalmente ya no es un niño y, una exhibición pública, aunque no sea comprometida, puede producirle una cierta angustia, sobre todo si no se siente seguro.

En los profesionales, a veces, un exceso de responsabilidad por mantener el nivel artístico adquirido, la falta de confianza en uno mismo, alteraciones físicas o psíquicas etc., pueden provocar un estado de ansiedad.

Hay casos en que el *trac* se debe a la falta de seguridad en la técnica, en la obra que ha de cantar, en un pasaje difícil de solucionar, etc.; es conveniente analizar de dónde viene el pánico para encontrar las vías de solución.

A modo de conclusion

Este capítulo presenta una parte de nuestra experiencia como cantante y como docente del canto. Sin embargo, nadie puede sustituirse por otro, ni hacer el trabajo de otro; cada uno debe investigar en sí mismo, y con esta experiencia sacar sus propias conclusiones. Sólo así logrará el pleno conocimiento y dominio de su cuerpo y de su técnica vocal para ponerla al servicio del arte de la música.

Bibliografía

ALIÓ, M. (1983): *Reflexiones sobre la voz*. Editorial Clivis. Barcelona.

BUSTOS, I. (1995): *Tratamiento de los problemas de la voz.* Cepe. Madrid.

CARUSO – TATRAZZINI (1987): *El arte de cantar*. Editorial Alertes.

GOSSET, P. H. ASHBROOK, W. BUDDEN, J. (1988): *Maestros de la ópera italiana*. Muchnik Editores.

HUSSON, R. (1960): *La voix chantée.* Gauthier – Villars Editeur. París.

Mc. CALLON, M. (1998): *El libro de la voz* . Urano. Barcelona.
MILLER, R. (1986): *La structure du chante.* Cité de la Musique.
MORRISON, M. RAMMAGE, L. (1996): *Tratamiento de los trastornos de la voz.* Masson, S.A.
PERELLÓ, J. (1975): *Canto dicción*. Editorial Científico Médica. Barcelona.
REGIDOR, R. (1977): *Temas del canto*. Real Musical. Madrid.
TOMATIS, A. *L'oreille et la voix.* Ediciones Robert Laffont.

---

[1] *Voz y método Cos-Art* de Yiya Díaz y la segunda parte práctica a cargo de Inés Bustos.

5

La voz en los distintos géneros musicales

por *Rosa Galindo*

El sentimiento debe ir siempre
acompañado de la inteligencia.

D. T.

Estilo y técnica: juego y disciplina

En el diccionario encontramos *habilidad, destreza, práctica, experimentación, procedimientos,* como sinónimos de técnica. Según esta definición *académica*, la técnica en el canto se refiere al proceso de adquisición, práctica y dominio de los mecanismos de la voz cantada.

Cuando hablamos de técnica hablamos implícitamente de escuela y, por lo tanto, de gusto, moda, tendencia y, consecuentemente, también de estilo. Así pues, ¿hasta qué punto son disociables estos conceptos que, como *belle-za* y *atractivo*, están sujetos a la moda y, por tanto, a la subjetividad?

Cuanto más esencial sea la técnica del cantante más facilidad tendrá éste para la *versatilidad*, es decir, para adaptarla a estilos distintos. Partiendo de una base *neutra* podrá dar a su sonido el estilo que desee o el que requiera el repertorio que se disponga a abordar. Me estoy refiriendo a una situación sonora en cierto modo utópica, porque en el momento en que emitimos un sonido estamos implícitamente dotándolo de forma.

Partamos, pues, de esta máxima: *la neutralidad no existe* y, por lo tanto, no existe la técnica en estado puro, el sonido neutral. Después de tal afirmación, resulta irónico pensar en la ardua tarea que supone a veces dotar a la voz de personalidad y convertirla en una herramienta verdaderamente especial y única. Lo subjetivo no puede nunca tener carácter absoluto, pues vive sujeto a la subjetividad. Éste es el germen de la polé-mica respecto al canto que sostienen profesionales de distintas escuelas y géneros musicales: la naturaleza subjetiva de la emisión y la recepción de la voz.

Cada cual puede establecer la frontera entre estilo y técnica en un punto distinto, considerando como estilísticos los mecanismos que otros reconocen como técnicos y viceversa.

Después de este ejercicio retórico, quisiera invitar al lector a simplificar, a conjugar técnica y estilo buscando la *fórmula mágica,* que pasa por escu-char el impulso natural del canto en cada uno de nosotros, tamizando las interferencias que nos alejan de su esencia.

Importancia de la técnica

Ante el alud de ofertas divergentes, la elección del entrenamiento vocal adecuado para los distintos géneros musicales requiere la aplicación del sentido común. Éste nos dicta una serie de

criterios en relación con lo que hay que pedirle a una técnica determinada: naturalidad, comodidad, economía de esfuerzo y eficacia.

Un buen punto de partida para el cantante de cualquier estilo, antes de explorar sus facetas, puede consistir en la consolidación de un *sonido básico*, de un centro de operaciones neutral para preservar la salud vocal.

Lo que en cualquier caso me parece absolutamente recomendable es la *predisposición corporal para el canto* previa a cualquier dirección estilística que se decida tomar. Es decir, aprender a descubrir y a liberar la voz liberando el propio cuerpo, educándolo tal y como se verá en el capítulo referente a la voz y al método Cos-Art o de la manera propuesta por las distintas opciones de educación corporal que encontramos en el panorama pedagógico.

Es esencial enfocar el trabajo técnico bajo el precepto del *canto libre de tensiones*, principio que podremos aplicar a cualquier estilo, ya que lo que está claro es que no conviene, sobre todo a largo plazo, cantar esforzándose y, sin el autocontrol que proporciona una buena técnica, es fácil incurrir en el sobreesfuerzo.

A pesar de que se ha hablado ya con profundidad del cantante lírico en un capítulo anterior, es casi imposible aludir a la *técnica para el cantante moderno* o a géneros musicales sin referirnos nuevamente a lo clásico. El hecho de que la formación lírica se haya institucionalizado como herramienta de entrenamiento para todo tipo de intérprete se debe a factores como la naturaleza eminentemente técnica de este género y a la ausencia, durante mucho tiempo, de otras opciones de entrenamiento vocal para los géneros modernos.

Para quienes hayan empezado por adquirir una formación de corte operístico, es importante ser consciente de que lo clásico es ya un estilo, con un componente técnico importante, pero un estilo en definitiva. Por tanto, si nos decidimos por la técnica clásica como base para nuestro instrumento, debemos adoptar como premisa la búsqueda de un sonido lo más directo posible y sin disfraces que lo condicionen formalmente, que preste atención a la articulación y a la inteligibilidad del texto como herramienta expresiva. Cuanto más esencial sea el sonido, más fácil resultará pasar de lo lírico a lo moderno, de lo contrario este paso nos exigirá deshacernos de demasiados artificios.

El gran misterio técnico, el punto en el que hay más diversidad de opiniones y sobre el que es más difícil ponerse de acuerdo y clarificar los términos, parece centrarse en el célebre *apoyo* de la voz. De hecho, las grandes figuras de la ópera *anclan* el sonido de formas distintas, con resultados igualmente brillantes, aunque no se pueden certificar los efectos que a largo plazo pueden tener tales procedimientos sobre la salud vocal. ¿Qué sistema es el mejor?, o quizá la pregunta indicada sea ¿cuál es el sistema adecuado para cada individuo y para cada circunstancia? Ante cualquier fundamentalismo técnico y para compensar, no está mal dejar escapar un ramalazo anárquico de eclecticismo.

Como siempre, el cantante moderno tiene que *sumar* conocimientos y jugar atendiendo a factores físicos que requieren práctica y concreción, a la dimensión de las sensaciones y de lo imaginario y al componente místico; todo un compendio.

El panorama técnico se abre en una interesante dirección con el sistema de *Figuras obligatorias para la voz* de Jo Estill. Esta intérprete y pedagoga americana, investigadora de la fisiología, la acústica y la percepción de las distintas calidades de la voz, desarrolla su método de *Voice Craft* (Artesanía Vocal), con el que es posible explorar la versatilidad vocal necesaria para los géneros modernos.

La formación lírica hoy en día puede tener un carácter opcional y no forzosamente de asignatura obligatoria. El Voice Craft, muy difundido en los países anglosajones, da una alternativa técnica

global que incluye la calidad vocal operística, pero que no la instituye como único eslabón para el cantante de rock o de pop.

Recursos y salud vocal

El conocimiento y la práctica de los mecanismos de la voz y el consecuente conocimiento del propio instrumento nos permiten trabajar sin dañarnos.

Para emitir un sonido con *exceso de aire* sin poner en peligro nuestra integridad vocal, hay que aprender a hacerlo correctamente. Esta emisión es muy apreciada en los estilos modernos, mientras que en el mundo clásico por lo general no se emplea, sino que más bien se evita. Lógicamente, este mecanismo debe ser un recurso, una elección puntual, y no debe convertirse en nuestra única posibilidad sonora.

Para el trabajo de este sonido aéreo, J. Estill propone la práctica de una figura a la que denomina *falsetto* y que no equivale, pese a la nomenclatura, al falsete tal y como se entiende en la terminología clásica. Consiste en dar sensación de aire sin necesidad de aumentar la presión subglótica, lo cual podría ser peligroso para nuestras cuerdas vocales, sino simplemente modificando la masa de los pliegues vocales que estarían tiesos y en un plano elevado por la parte de atrás permitiendo el paso del aire. En este caso aplicaríamos además el ataque soplado o aspirado del sonido, el anclaje relajado, es decir, sin apoyo, y la laringe en posición neutra, es decir, sin inclinación.

Después de un concierto durante el que hayamos recurrido con frecuencia a esta calidad vocal, es recomendable practicar durante unos minutos la emisión limpia de aire para que la memoria muscular no fije el mecanismo de pliegues tiesos excluyendo los demás.

Como bien apunta Paul Farrington, catedrático de la Royal Academy of Music de Londres, asesor vocal de la Clínica de Voz de Birmingham y experto en Voice Craft, cada cual debe filtrar la técnica y enriquecerla con su punto de vista personal y, por qué no, con conocimientos de diversa procedencia.

Gracias a la técnica, podemos llegar a tener la máxima flexibilidad y a hacer lo que a priori nos parecía imposible. La ausencia de tensión inútil en el canto, como en cualquier actividad cotidiana, es una utopía, pero si lo asumimos como objetivo, nos acercaremos cada vez más a ese ideal.

Con la ayuda de la técnica seremos capaces de cantar el día que nuestro componente emocional se declare en huelga o poco predispuesto a la creatividad o simplemente cuando estemos resfriados.

Para preservar la salud vocal, el cantante moderno debe tener en cuenta algunos factores específicos, relativos al uso del micrófono. Un micro bien instalado nos permite trabajar de manera más descansada para nuestras cuerdas vocales.

Hay que estar atentos a los volúmenes en las pruebas de sonido y durante la propia actuación, asegurarnos de que disponemos de un retorno adecuado de nuestra emisión, que nos permita la autoescucha y, a través de ésta, el control de lo que estamos haciendo. No olvidemos que en el canto con micrófono la voz del intérprete es una suma de sus características vocales y el buen hacer del técnico de sonido.

Pese a la amplificación, no debemos abandonar la proyección, sino simplemente adaptarla, ya que en tales circunstancias no necesitamos exigir a la voz ni el volumen, ni los harmónicos que precisa para traspasar *a pelo* un foso lleno de músicos. Además, en el caso específico del teatro musical en el que el intérprete suele llevar el *micro* inalámbrico pegado en la frente, cantar con mucho volumen de voz a base de metal puede dar lugar a estridencias.

El esfuerzo vocal que requiere la ópera goza de unos importantes descansos semanales y de la

alternancia de más de un reparto, cláusulas que el teatro musical no contempla. Si nos empeñamos en aplicar la misma energía en este género moderno, efectuando un desgaste gratuito de nuestro instrumento y nuestras fuerzas, es posible que no resistamos las habituales ocho funciones a la semana, funciones dobles incluidas.

El momento delicado surge cuando un estilo musical determinado, o el criterio de un director, exigen un uso arriesgado de nuestro instrumento. Si se nos pide que cantemos un tema en una tesitura determinada y usando unas calidades sonoras específicas, el conocimiento nos dota de la autoridad y del criterio necesarios para argumentar o negociar con nuestros *superiores*, o para buscar la manera más adecuada de obtener un resultado sin derivar en patología. Por lo tanto, es importante en el momento de las negociaciones poner nuestro límite según el requerimiento al que se nos someterá y valorar en todo caso las consecuencias.

Versatilidad vocal y géneros musicales

Cuando hemos aprendido una técnica, llega el momento de olvidarnos de ella, dejando que funcionen automáticamente los mecanismos que hemos practicado durante horas de entrenamiento o, como mucho, ser especialmente conscientes de éstos en los momentos de mayor dificultad. A partir de nuestro centro técnico podremos movernos con flexibilidad hacia los extremos donde se sitúan los distintos géneros, incluso atreviéndonos a transgredir algunos principios de nuestra formación, a darles la vuelta y rendir la técnica a los pies del estilo para empezar a jugar.

Con el término «versatilidad vocal» me refiero a la capacidad de juego de cada intérprete, a la riqueza de matices y sonoridades que un cantante es capaz de utilizar para expresarse, a hasta qué punto es capaz un artista de adaptarse de manera camaleónica a las exigencias sonoras de cada estilo musical. En definitiva, a lo que llevado al extremo podría derivar en esquizofrenia vocal, pero que gracias a la técnica puede galopar siempre firmemente sujeto por las riendas del equilibrio sonoro.

Contraposición canto lírico - canto moderno

Quisiera aclarar que con el término *moderno* nos estamos refiriendo al teatro musical, al jazz, al rock, a todos los estilos que se han metido en el *saco* de la música ligera y a otras maneras de cantar no relativas a la música clásica, y no al calificativo, que también sería aplicable a composiciones clásicas o contemporáneas.

En general, en el canto lírico se considera como signo de calidad del intérprete la capacidad para mantener en un pasaje un mismo color y una línea homogénea de sonido.

En la música moderna, en cambio, lo interesante es la capacidad de juego, la versatilidad vocal de la que hablábamos antes, el empleo de una extensa gama de colores y calidades vocales dentro de un mismo tema musical.

La relación con la partitura es muy distinta en los dos mundos. En el canto lírico se tiene en cuenta la clasificación de las voces: soprano, *mezzosoprano*, barítono etc., en el momento de elegir un repertorio, y por lo general, se interpreta la partitura tal y como está escrita. En los estilos modernos, en cambio, no suele tenerse en cuenta la clasificación tradicional de las voces, ya que en principio las tesituras no abarcan notas extremas del registro agudo, salvo en algunas composiciones de teatro musical y, por otro lado, el uso de determinadas calidades sonoras habituales modifica la relación del intérprete con los registros y la definición grave y agudo. Además, suele modificarse la tonalidad

original del tema para lograr la comodidad del cantante o para potenciar en la voz el color más adecuado a la versión que desea efectuarse.

Se tiende, pues, a versionar, a adaptar la obra a la personalidad del intérprete. Es más, el interés o virtuosismo moderno radica generalmente en la capacidad de improvisar notas y frases para recrear una canción, incluso alejándola mucho de su forma original. Si bien es cierto que las interpretaciones en el contexto del montaje teatral suelen ceñirse fielmente a lo escrito, reserva la improvisación para el jazz o para versiones en concierto.

Excepciones de lo expuesto las encontramos en todos los terrenos. Es el caso de algunos cantantes clásicos que, alejados del rigor musical, transforman la partitura buscando favorecer su lucimiento personal. Otra excepción a lo dicho sobre la igualdad de la calidad vocal en la ópera es el caso de Maria Callas. En su interpretación, el predominio de la emotividad sobre la perfección técnica derivan en un uso de la voz altamente versátil y, en este sentido, moderno con la introducción en la ópera de calidades vocales como la hablada. Es decir, que también en la lírica hallamos distintos grados de versatilidad y del mismo modo en los estilos modernos podemos encontrar casos de pobreza sonora en los que se puede incurrir en la monotonía. La falta de *diversidad* se suple en ocasiones por una gran dosis de emoción que en tales casos no revierte en riqueza sonora, pero que incluso la supera con el impacto de la sinceridad.

Asimismo, encontraremos diferencias en el concepto del *legato*. La capacidad para *ligar* una frase es una de las *pruebas* del algodón para el canto. Esta habilidad delata rápidamente a quién se ha entrenado y a quién no lo ha hecho y, en consecuencia, a quién es capaz de construir una unidad de sonido para articular notas-sílabas y construir las frases musicales y de texto, que no es lo mismo que usar una sola calidad sonora. En los géneros modernos, el legato es necesario, como en lo lírico, pero queda interrumpido por el swing. La pulsación, los acentos rítmicos también se alteran.

En el repertorio moderno, la prioridad no suele ser la perfección técnica ni el virtuosismo que exige la ópera. Pese a lo dicho, también en el terreno lí-rico hay quien prefiere cierto grado de discreta imperfección técnica a cambio de una buena dosis de emoción. Cuando perfección y emoción se conjugan se produce lo sublime.

En la música moderna no suelen encontrarse pasajes con el grado de dificultad vocal que vemos en las composiciones clásicas. Sin embargo, no hay que olvidar que el género precursor del teatro musical, que es la opereta, y también los primeros musicales como los de Gilbert y Sullivan, a caballo entre ambos géneros, requieren una habilidad técnica para la exhibición vocal propia del *bel canto*. Composiciones posteriores, como *The Phantom of the Opera* de Andrew Lloyd Webber, alcanzan cotas elevadas de virtuosismo clásico.

En ambos universos, podemos hablar de modernidad y arcaísmo, y ello dependerá en gran parte de la personalidad de cada intérprete al igual que de su ductilidad.

Está claro que ni la técnica es patrimonio exclusivo de lo clásico, ni la emoción propiedad de la modernidad, porque ambos ingredientes han estado presentes en muchas épocas e intérpretes, trascendiendo los géneros.

Con el calificativo *moderno*, por otra parte, hacemos alusión a una serie de estilos a veces muy alejados entre sí, pero entre los cuales es posible establecer un denominador común vocal que, a grandes rasgos, podemos decir que se contrapone al del canto lírico.

Análisis técnico de los estilos modernos

Para efectuar un análisis de estilos desde el punto de vista técnico, nos vemos obligados, aún hoy,

a partir de sensaciones poco precisas que suelen verbalizarse utilizando una nomenclatura inexacta y de escaso fundamento científico, resultante de la adopción de los conceptos clásicos, para proceder a la definición del uso de la voz en los estilos modernos. Un terreno en el que durante mucho tiempo nadie se había molestado en hacer definiciones. En este sentido, me vuelvo a remitir a la aportación de Jo Estill, que sin duda será de gran utilidad en el desarrollo de este capítulo. Este método ha sido creado y desarrollado durante 26 años, partiendo del estudio y la observación del mecanismo fonador de distintos cantantes y de sus distintas calidades de emisión. A partir de esta base científica, se establece una nomenclatura muy exacta, que no se debe obviar cuando se habla del uso de la voz en los géneros modernos. En esta exposición recurriremos a estos términos, efectuando su traducción a la terminología tradicional, para facilitar la comprensión.

El Voice Craft no utiliza los términos *voz de cabeza* y *voz de pecho*.

Cuando un profesor de técnica vocal propone al alumno el trabajo exclusivo de la voz de cabeza, o *voz cubierta*, está muy claro a lo que se refiere, aunque sea una metáfora, y nos está pidiendo un trabajo igualmente concreto si completa la descripción con la exposición del mecanismo que va a permitirnos la producción de ese sonido.

Sobre este particular, la petición del profesor de técnica vocal «Ahora haz voz de pecho, o no hagas voz de pecho o esto es voz de pecho» no resulta tan parcial al alumno que desea cantar ópera como al que desea cantar estilos modernos, ya que con los términos voz de pecho, o *voz abierta*, se está aludiendo a una serie de calidades vocales que poco o nada tienen que ver con el pecho y que han llevado a muchos intérpretes a buscar en una dirección equivocada.

No nos extenderemos en describir todas las figuras de trabajo de la artesanía vocal, ya que en este sentido puede consultarse la obra de la propia creadora del sistema.

Para quienes lo conozcan mínimamente o deseen empezar a familiarizarse con su terminología, daremos algunas explicaciones.

Por ejemplo, y para ilustrar lo expuesto sobre la voz de pecho, deseo aclarar que con esta etiqueta se marcan calidades vocales como la *calidad hablada* o el *belting*. Para la calidad hablada en el canto, las cuerdas vocales trabajan en un plano horizontal y con masa gruesa, la laringe se mantiene en posición neutra, sin inclinación, y la faringe también en posición neutra. La calidad hablada da un buen resultado en el registro central y grave, mientras que al ir ascendiendo hacia el registro agudo pierde todo interés, si bien es posible producirla como ejercicio del mecanismo en cuestión. En los hombres, y dado que la masa de sus pliegues es por naturaleza más gruesa que la de los pliegues femeninos, la eficacia de la calidad hablada se extiende hasta notas más agudas. Otra posibilidad es el *twang* o metal, que se produce por estrechamiento del esfínter ariepiglótico. Esta modalidad es muy útil cuando se precisa proyección; pero por sí solo no precisa anclaje y se produce con los pliegues en masa fina e inclinación tiroidea de la laringe. Como calidad en solitario no es de gran belleza, sino que más bien se ajusta al código de la caricatura, como en el caso del Pato Donald, pero es una calidad muy solvente en combinación con otras que podemos coronar con grados de *twang* en función de nuestros gustos y necesidades.

Muchas veces la calidad hablada en el canto se confunde con *belt voice* o la emisión gritada. El *belting* es toda una calidad vocal que requiere un mecanismo muy específico, ya que tanto en la inspiración como en la emisión se reproduce la *fisiología del grito*. En este caso, la laringe está en posición elevada, es decir, con inclinación cricoidea, los pliegues en plano horizontal con masa gruesa y el anclaje muy activo. Así que pretender reproducir esta sonoridad característica con los mecanismos de la calidad hablada y algo de metal es un error de planteamiento que puede dañar al cantante, mientras que el *belt* bien hecho, resultante de la mecánica concreta que le corresponde, no

entraña riesgo alguno para nuestra voz. No se trata de un sonido especialmente bonito, sino más bien de un efecto para momentos álgidos de corta duración que va directo a la vena.

Encerrar en el paréntesis *voz de pecho* tantas variantes sin distinguirlas es entrar en pocos detalles.

En cuanto a la *voz de cabeza*, podemos hablar de *cry* o de *sob*. Lo primero, traducido como llanto y lo segundo, como sollozo. Ambos casos implican el ataque simultáneo de las notas, es decir, que el aire pasa por las cuerdas vocales a la vez que éstas se unen, ni antes ni después; trabajar con la masa fina de los pliegues, en plano horizontal y con inclinación laríngea tiroidea; el anclaje activo y la faringe larga. En el primer caso se obtiene un sonido claro reforzado por la posición de sonrisa interior, mientras que *sob* implica la posición descendida de la laringe o posición de bostezo que consigue un sonido más oscuro. Ambas tendencias combinadas con más o menos *twang* dan como resultado la calidad de ópera. En las clases de técnica lírica se enseña a hacer esta última calidad en una de las dos modalidades según la escuela. El *cry* permite a la laringe efectuar su movimiento más natural que es ascender, tal como lo hace en sus funciones primarias, por ejemplo al tragar, y nos da un sonido más claro, más cercano a lo que se pide a un personaje lírico de teatro musical. Por otro lado, el entrenamiento lírico a base de *sob* se aleja más de los intereses modernos y del centro sonoro neutral. Además, pasar de un sonido lírico *sob* al *belting* es un largo camino que se acorta desde el *cry*, en el que la laringe ya está en posición alta.

El problema del *sob* aparece cuando para hacer descender la laringe se hace presión con la base de la lengua. De todos modos el *sob* también se aplica a lo moderno, por ejemplo y puntualmente en notas graves para redon-dear el sonido.

Con el sistema de Jo Estill se supone que quedan contempladas todas las posibilidades vocales puras más dos mixtas que son el *belt* y la *ópera*, pero partiendo de estas calidades se han computado 121 combinaciones de sonido distintas, algunas de las cuales no son recomendables para la salud vocal.

Vamos a intentar establecer diferencias y denominadores comunes para definir los códigos de algunos de los géneros modernos, dejando un margen para que cada intérprete aporte su personalidad. Tomaremos como objeto de atención algunos de los muchos estilos musicales que existen, ya que pretender pasar revista a todos ellos implica un trabajo de investigación y debate más musical que vocal. Centrémonos, pues, en algunas de las tendencias del canto moderno.

Los cantautores

La mayor parte de ellos, como la palabra indica, son intérpretes y auto-res, lo cual implica la importancia no sólo de la música, sino también del texto que se está cantando. Así, lo esencial es *decir* la canción, explicar una historia, de una manera directa y lo más cercana posible a la expresión coti-diana, por lo que la calidad vocal utilizada en la mayoría de los casos es la calidad hablada aplicada al canto. Esto condiciona la tesitura en que se escriben este tipo de canciones, que suele ser central y grave. Las connotaciones de este tipo de sonido, franco y sencillo, sin pretensiones formales, nos remiten a lo popular, en su emisión cercana y directa.

Cantantes de otros estilos han versionado temas de este género y, salvo recreaciones radicalmente llevadas a otro extremo, y honrosas excepciones, los resultados suelen ser poco convincentes, utilizando una calidad vocal anacrónica y yéndose por las ramas de lo estético, en un alejarse del

alma. Así que cuidado con salirse mucho del código, porque el resultado estará fuera de tono, por muy bien que toquemos la guitarra.

El jazz

Los *standards* de *jazz* y las versiones jazzísticas de temas musicales suelen efectuarse en una tesitura que permite el uso de la *calidad* vocal *hablada*. El tema musical que va a interpretarse se transporta a la tonalidad más cómoda para el cantante.

Se otorga a la voz el título de instrumento musical, cuyo virtuosismo radica en la capacidad para la improvisación. Suele recurrirse muchas veces al ataque soplado o aspirado con efecto de aire y escaso timbre, muy eficaz en el trabajo con micrófono, ya que sin éste se vería desprovisto de proyección, al igual que ocurriría con el *falsetto* también utilizado en este estilo. Se juega con colores, oscureciendo el timbre en algunas notas y aclarándolo en determinados momentos. Al timbre se le añade más o menos metal o *twang*, incluso se nasaliza dejando algo abierta la puerta velar. Se recurre al contraste, alternando fragmentos *pianissimo* y otros en el más potente e impactante *belting*.

Destacan las *voces negras*, de gran calidad, con su peculiar capacidad de resonancia y, en general, las voces graves capaces de presentarse con cuerpo en notas como el *mi*, *fa*, *sol*, *la*, *si* y *do* 2. Voces más agudas logran una expresividad interesante en este registro sin dar demasiado peso a su sonido y supliendo la falta de potencia en su extremo grave dándole color o con el recurso expresivo de susurrarle al micrófono.

Al legado inestimable de la tradición americana se suma, en la actualidad, una línea de trabajo personal que a partir del jazz desarrolla una sonoridad más europea que opera sin la necesidad de partir siempre de determinados modelos. El jazz es un estilo suficientemente definido como para permitirse versionar temas que llevan el sello de otros estilos.

En general, la música moderna tiende al mestizaje y los géneros se impregnan unos de otros, y se fusionan también sus calidades y estilos vocales.

La música brasileña

Este repertorio se plantea a veces en fusión con el *jazz*, aunque por sí misma se expresa en un lenguaje muy distinto. El título *música brasileña* abarca un amplio espectro musical que va desde la *bossa nova* a las composiciones con sello de cantautor.

En el canto suele jugarse mucho con la presencia de aire en la voz poco apoyada y con el ataque soplado. También podemos escuchar este mismo repertorio con un sonido limpio y anclado. Lo que sí tienen en común las distintas interpretaciones es el idioma, que con su fonética particularmente dulce fomenta un fraseo sin estridencias, muy sensual. No hay grandes énfasis, todo es suave y la energía es tranquila, casi perezosa. La emisión suele ser lisa, sin *vibrato* y de timbre claro, a veces algo velado o algo nasal. Pensemos, por ejemplo, en la voz de Caetano Veloso.

El bolero

Si no se tiene una voz grave y con cuerpo no se pueden cantar boleros. No es que no se pueda, pero es una osadía, ya que en el mercado profesional una larga tradición de voces con estas características han hecho historia y sentado precedentes.

Olga Guillot es un auténtico volcán. Su interpretación de actriz visceral, en *calidad hablada*, recrea situaciones e historias de amor, desamor y celos. Su voz encaja perfectamente en el *mito del bolero* alternando calidez y estridencia en un contraste emotivo muy personal. Se aprecia en su voz el timbre cubano que también se escucha en Antonio Machín. Ambos añaden un metal característico a la emisión casi blanca de algunas frases.

Las primeras grabaciones de esta cantante nos revelan una voz más ligera y juvenil que, como modelo, puede animar a quienes deseen lanzarse a la aventura del bolero con un instrumento de estas características. De todos modos, la tendencia actual en este campo sigue en la línea del sonido cálido y grave, bajo el reinado de las *voces negras*.

El pop

La denominación *pop* engloba una amplia gama de *maneras de cantar*. Celine Dyon, Maria Carey o Whitney Houston son algunos de los nombres de una extensa lista.

En el pop todo vale y a escala de trabajo vocal, como género, se define por oposición a lo lírico. En la música *pop* podemos encontrar todas las calidades vocales que corresponden a la denominación *voz de pecho,* de modo que tan *pop* puede ser un tema interpretado en *calidad hablada* coloreada con distintos grados de *twang,* como uno en que *calidad hablada* se combine con *belting*. En el *pop*, y justamente en el caso de las tres cantantes citadas, se utiliza bastante el *falsetto*, que resulta eficaz en el registro más agudo de la canción y que a medida que descendemos va perdiendo fundamento. El *falsetto* es también el sonido propio de los coros de niños ingleses (los de otros países utilizan mecanismos algo distintos que dan un resultado similar pero con menos presencia de aire), es decir, que todo vale excepto lo lírico.

Cualquier cantante lírico que aborde una canción *pop* sin cambiar el *chip* de la calidad vocal resultará anacrónico, a menos que el contraste estilístico entre música y voz sea intencionado. Esto no significa que a veces los cantantes de *pop* no recurran a calidades de reminiscencia clásica como el *cry*, pero controlando el *vibrato* para evitar la más mínima connotación operística.

La manera de cantar de Whitney Houston es una extraordinaria exhibición de versatilidad. Houston fluye sin esfuerzo de una calidad a otra, tejiendo un encaje exquisito. Su interpretación constituye un placer también para la vista, porque ilustrando lo dicho sobre técnica básica y predisposición corporal para el canto, todo en esta cantante está permitiendo que el sonido emerja en una especie de trance celestial. Houston parece guiada por la divinidad en el transcurso de cada tema, y se diría que ni siquiera elige técnicamente los colores y detalles de su voz, sino que fluye de uno a otro como por arte de magia, sin dar tiempo al espectador analítico a ver dónde está el truco.

¡Cuántos cantantes líricos desearían semejante armonía entre su cuerpo y su voz! Y cuantos poperos son tan siquiera capaces de imaginar una emisión de semejante calidad.

El rock

En el mundo del *rock* puede ser considerado como delito grave no rasgarse las vestiduras y con ellas la voz en los momentos culminantes del género. Es más, una voz limpia y timbrada no encaja demasiado en este código. Desde el punto de vista de la salud vocal, el conocimiento de la técnica permite el mejor control del aire y del instrumento también en este caso, si bien resulta obligada su transgresión y en ocasiones jugar al límite de la integridad vocal *rascando* algunas notas. En estos

casos es importante el autoconocimiento para saber dónde está el límite de la propia resistencia, al cual se llega con cierta frecuencia, y éste depende de la naturaleza de cada individuo. De todos modos, la gran ventaja del cantante que no trabaja en teatro a función diaria es que tras el concierto suele tener un margen de tiempo para el descanso y la recuperación de sus facultades antes de la siguiente actuación (figura 5.1).

Resulta difícil, por otro lado, desvincular este estilo de la crispación corporal durante la catarsis que se crea con la entrega del cantante y de su garganta a la multitud, a su vez también entregada. En esta euforia colectiva es casi ridículo hablar de relajación, aunque es evidente que cuanta mayor capacidad tenga el cantante para aplicar los mecanismos de desgarro con flexibilidad, mayor será su resistencia. Sea como sea, vaya una reverencia para estos intérpretes que representan con su música toda una filosofía de vida. Para imitarlos, hay que reproducir mucho más que su sonido.

El new age

En la música *new age,* la voz del intérprete se transforma en una especie de eco de la naturaleza. En ciertos momentos se recrea una línea sonora fluida, con cierta nebulosa de aire, en una emisión lisa, sin *vibrato*.



Figura 5.1. Carles Sabater. Foto cedida por Roser Blancafort y la familia del cantante.

Se combinan *calidad hablada* y un *cry* que no busca volumen ni connotaciones líricas, tan sólo la cobertura necesaria para dotar de interés a las notas de registro centro agudo. El color claro y la emisión *lejana* nos eleva hacia lo etéreo.

Evolución y tratamiento de la voz en el teatro musical

Antes de adentrarnos en el amplio universo del teatro musical propiamente dicho, vamos a detenernos un momento en la galaxia del teatro de cabaré, entendido como el repertorio que durante los inicios del siglo XX se interpretó en los pequeños locales de diversos países europeos. El atrevimiento y la ausencia de prejuicios de este género se codifican en un sonido que se muestra sin pudor en la la etapa alemana de Kurt Weill.

Sobre Weill podríamos hacer toda una tesis. De algunas de sus obras se han hecho producciones en la línea del teatro musical y producciones operísticas. Es el caso de la *Ópera de los tres peniques* y otras tantas que abren la veda del estilo para que cada intérprete se exprese con personalidad.

En sus personales versiones, Lotte Lenya, esposa del autor, canta en una tonalidad grave, que permite la *calidad hablada*, el registro actoral y una característica *voz de cazalla,* muy adecuada para estos personajes desarraigados.

Actualmente, contamos con las versiones en concierto de la inconfundible Marianne Faithfull en la misma línea vocal. Voces desestructuradas que dan vida a personajes castigados, víctimas y autores de la inmundicia humana que desgarran su esperanza en sus canciones y vomitan toda su miseria. Como espectadores que los contemplamos desde un mundo superior, a menudo nos hacen sofocar cuando por unos momentos nos descubrimos ante un espejo.

Ute Lemper añade su buena técnica a este repertorio, en una línea vocal igualmente teatral. Lemper, sin perder la fuerza y la locura en su interpretación, utiliza elementos como el metal o *twang* en la voz logrando un desgarro más efectivo y menos dañino para las cuerdas vocales. Jugando con el aire y los colores ofrece una línea sonora más rica respecto a las anteriores, cuya expresividad no se halla estrictamente en la voz, sino en el alma, respecto a la que Lemper tampoco se queda corta.

Recordemos que de algunos temas de Weill circulan también versiones líricas que desde un punto de vista vocal y estrictamente técnico ganan en calidad, pero en algún caso pierden la conmovedora desestructuración absolutamente creíble de otras interpretaciones. No es el caso de Teresa Strattas, maravilloso ejemplo de la expresión lírica del drama brechtiano, en cuyo universo se zambulle sin reparos, recreando personajes decadentes, con precisión y sensibilidad de magnífica actriz.

La historia del teatro musical arranca de la opereta y se despliega durante todo el siglo XX, contemplando en estos cien años de evolución toda la gama de registros y colores vocales descritos en este capítulo.

Los antecedentes del teatro musical se hallan, pues, en la obra de Jacques Offenbach, Franz Lehar y otros descendientes de la ópera. Lo *moderno* de aquel entonces era lo que hoy entendemos como estilo clásico con el uso, en general, de la voz de cabeza, es decir, *sob* o *cry*, dependiendo del color deseado.

A caballo entre la opereta y el musical aparecen las obras de William Gil-bert y Arthur Sullivan. Obras como *El Mikado* o *Los piratas de Penzance* pertenecen a una nutrida colección de *stravaganze* en las que un argumento articulado en vicisitudes cómicas y de enredos sin trascendencia es el pretexto para una partitura clásica, rebosante de frescura y predispuesta al virtuosismo vocal y a ciertos guiños-parodia del *bel canto*. Convertidas en clásicos del teatro musical, estas obras se han ido representando hasta la actualidad con una evolución vocal resumida

en el uso de la *voz mixta*, es decir, la combinación de *voz de pecho* y *voz de cabeza*, manteniendo el carácter lírico, pero introduciendo licencias más modernas, apoyadas por el uso del micrófono. El auge de este género tiene su centro neurálgico en Broadway.

En las primeras décadas del siglo XX, tal y como podemos ver en el cine de la época, las cantantes interpretan los temas musicales recurriendo a la *voz de cabeza* de timbre claro, al que añaden más o menos metal, en una emisión fluida, con ciertas inflexiones muy en boga. Algunas actrices muestran su formación más clásica, haciendo alarde de agudos y recursos líricos, pero siempre *a medio gas,* con el refuerzo del micrófono, que permite trabajar con gran suavidad. Otras intérpretes técnicamente más limitadas potencian encantos como el *terciopelo* en su voz. En el caso de los hombres la dulzura también parece ser una consigna y no hay estridencias ni puntas de energía sino líneas melódicas sin aristas y bastante legato.

Temas cantados por estrellas cinematográficas como Fred Astaire o Gene Kelly, ambos despreciando el recurso masculino de *estirar* la *calidad hablada* hasta el centro agudo, utilizan el clásico recurso de moda, consistente en cantar con *voz blanca* notas y frases determinadas y un *cry* con más o menos metal.

En la parte musical de *Un americano en París,* del magnífico compositor George Gershwin, suele utilizarse la *voz mixta* en una combinación discreta, sin contrastes excesivos, de *calidad hablada, cry* y *twang*. Las tesituras de sus temas musicales, que suelen moverse entre el do 3 y el sol 4 en su escritura original, se prestan a este uso de la voz a veces muy actoral y a veces con clara reminiscencia lírica.

Las letras de estas canciones, escritas casi siempre por Ira Gershwin, hermano del compositor, suelen ser los grandes tópicos sobre el amor y el desamor, con aire *naïf*, que es parte de su encanto: jóvenes que suspiran de amor y muchachas que esperan a su *príncipe azul* refuerzan el espíritu positivo e ingenuo del texto. De la música se desprende por otro lado una esencia útilmente melancólica.

Los temas de George Gershwin han sido versionados por los grandes monstruos del *jazz* y en la actualidad incluso por cantantes pop que se expresan también en este repertorio con su emisión *popera* habitual, permitiéndose incluso ramalazos rockeros.

El matiz inocente se esfuma en estas versiones jazzísticas que le sacan punta al tema y a la voz, que a su vez pierde candidez para ganar en profundidad. La muchacha llena de ilusiones deja paso a la mujer que tiñe sus frases de un color más oscuro en una lectura experimentada y adulta de las letras. Estas propuestas refuerzan con su sonoridad y sus tempos el desencanto subliminal de la música pese a sus palabras.

Sarah Vaughan, Billie Holiday, Dinah Washington y tantos otros han efectuado recreaciones de estas canciones que han pasado a la historia de la música del siglo XX como unidades clásicas, trascendiendo e incluso eclipsando al propio musical en el contexto del cual fueron creadas. Temas como *The Man I Love*, *Love is Here to Stay* o *I got Rythm*, en sus versiones, Vaughan se desliza paseando de un color a otro, utilizando el *sob* con bastante aire para oscurecer los graves y tejiendo sus personales legatos con una voz corpórea y coloreada. Poseída por el espíritu del *jazz*, hace suyo cada tema transformándolo en una versión personalísima bastante distinta del original.

Billie Holiday, con un instrumento más castigado, casi roto, es vocalmente equiparable a las intérpretes del cabaré alemán, pero radicalmente distinta en cuanto a energía y fraseo. La *calidad* es *hablada* en ambos casos, y de extensión limitada; pero mientras la energía de las intérpretes de Weill se muestra rebelde, con énfasis en el texto y casi *escupiendo* algunas palabras, la actitud de la estadounidense se traduce en un fraseo mucho menos energético, entre dulce y poco asentado. No hay

grito, ni reclamación, tan sólo un subtexto de desacuerdo con el mundo; frases lineales que flotan suspendidas en el aire como a la espera de despegar en un intento de evasión que se quiebra tímidamente en la inflexión personalísima de un timbre que se va apagando como una llama mientras la intérprete le administra débiles dosis de *twang*.

De la ópera *Porgy and Bess*, del mismo compositor, se han hecho populares fragmentos como *Summertime* o *I Loves you Porgy* que pueden escucharse en grabaciones operísticas, versiones de jazz e incluso versiones libres como las de Barbara Streisand que, haciendo gala de su técnica y ductilidad vocales, pasa en treinta segundos de *I Loves you Porgy* por casi todas las gamas de la paleta vocal con tal fluidez y perfección que ni siquiera se perciben las bisagras: *ataque soplado, cry, belting, ataque glótico, simultáneo, sonido liso, vibrado, sonido anclado, sin anclaje, con más metal o sin apenas metal*; una *masterclass*.

Después de la etapa alemana basada fundamentalmente en libretos de Bertold Brecht, Kurt Weill nos deleita con su etapa estadounidense. Habiendo compuesto en su país una música con sello distintivo, en dirección contraria a la línea que se desarrolla en el universo feliz y *glamoroso* de Broadway, Weill desarrolla su etapa estadounidense en la más pura línea del musical, emergiendo en algunas de sus obras su poso brechtiano; su punto de vista crítico y en contacto con las miserias humanas. En sus composiciones, el peso de la percusión nos remite al submundo y nos impide elevarnos hasta las cumbres de los *pasteles de nata* que se preparan en Hollywood.

De dicha etapa, joyas como el tema *Speak Low*, conocido como unidad, pero originalmente integrante del musical *One Touch of Venus*, se han versionado de muchas maneras en una serie de refundiciones sin desperdicio.

Buen exponente de esta época es su musical *Lady in the Dark*, con trazos operísticos, *voz mixta* que va con la mínima cobertura desde un sonido más grave casi abierto, es decir, en *calidad hablada*, hasta los agudos algo más líricos en *cry*.

Leonard Bersnstein desarrolla su obra de gran calidad musical en el terreno de lo clásico desde el punto de vista vocal. Composiciones como *Candide* o *West Side Story* son buena muestra de ello.

Su gran composición *West Side Story*, llevada al cine en 1961 bajo la dirección de Robert Wise y Jerome Robbins, fue escrita en una tesitura tan sólo abordable desde el punto de vista clásico, es decir, con *voz de cabeza.*

En toda la parte cantada de este maravilloso musical se contempla la definición clásica de las voces en soprano, *mezzosoprano*, tenor, barítono, etc. El propio Leonard Bernstein dirigió, años después de escribirlo, una versión bastante lírica con grandes figuras de la ópera como Josep Carreras y Kiri Te Kanawa. En un documental sobre su realización, el propio Bernstein pide a los cantantes la expresión sincera de la emoción, sin atender a filigranas formales: el amor, los celos, el odio, son sentimientos expresados con lirismo en este *Romeo y Julieta del Bronx*.

El sonido claro facilita la articulación precisa de cada fonema, de mane-ra que pueda entenderse el texto escrito por Stephen Sondheim en su faceta de letrista. La inteligibilidad del texto es una necesidad de primer orden en el musical, no así en las interpretaciones operísticas, tal y como demuestra la práctica.

En el musical es indispensable que el actor pase de hablar a cantar con la mayor fluidez. María es una joven puertorriqueña, no puede hablar como una adolescente con emisión clara y ligera, y ponerse a cantar como si fuera *mi abuela*. Este *impasse* entre la voz hablada y la voz cantada es muy delicado, y suele ser el motivo básico de rechazo de quienes reniegan del musical. Lo ideal es que este cambio de código sea imperceptible, y tan natural que no capte nuestra atención de modo que seamos testigos de una comunicación uniforme. Por ello es muy importante que el actor-cantante

interprete texto y canto desde el mismo *lugar*, y que el cambio de emoción venga determinado por la historia, no por el hecho de estar *cantando* o *diciendo* un texto.

En la versión cinematográfica de *West Side Story*, interpretada por actores que en su mayoría no pertenecían al mundo de la lírica, la proyección vocal se relaja en el detalle de la cámara, y expresión hablada y cantada se acercan aún más. Para normalizar la emisión, la tonalidad original se desplaza hacia un registro más central que permite el uso de la *calidad hablada*, más próxima a la normalidad; así, Natalie Wood, en el papel de María, canta con un *cry* uniforme, sin excesos metálicos, rebosante de dulzura y claridad. Libres del distanciamiento y la sublimación operística, los personajes aparecen más cercanos, más reales, más *de verdad.*

El musical de Kander y Ebb, *Cabaret,* llevado al cine en 1972 por Bob Fosse, cuenta en esta versión cinematográfica con la magnífica interpretación de Joel Grey como *maestro de ceremonias,* con una emisión que parodia todo un estilo de la época que se recrea, extremando el *twang* y el *color blanco* de algunas frases. Escuchamos también a una espléndida Liza Mine-lli, con un timbre joven y claro que juega con una amplia paleta, regodeán-dose en el *sob* para oscurecer los graves característicamente vibrados, lanzando como flechas notas *lisas de cabeza* para vibrarlas al final, expresivos *golpes de glotis*, *ataques soplados* y un *belting* potente y expansivo para momentos culminantes, como son las últimas frases de autoafirmación del tema *Maybe this Time*.

Los tiempos cambian y en las décadas de 1970, 1980 y 1990 los nuevos géneros de la música moderna cohabitan con el musical en creaciones de ópera rock en grandes producciones repletas de ritmos y melodías pop. En *Chicago*, de los creadores de *Cabaret*, al número musical que de nuevo protagoniza un presentador y maestro de ceremonias con una emisión sonora al uso de las melodías de Broadway, se superponen temas que exigen a los cantantes calidades vocales asociadas con las tendencias de última hora: *calidad hablada, belting, ataques soplados, etc.* Empieza a imponerse el gusto por lo impactante y lo visceral.

No ajeno a las corrientes poperas del momento, Stephen Sondheim es, por otra parte, capaz de irrumpir con personalidad en el panorama comer-cial y construir obras de cierta densidad y gran calidad musical que el público necesita casi siempre escuchar más de una vez antes de sucumbir a un profundo enamoramiento. En musicales como *Company*, se filtran las tendencias de la moda del momento de su escritura que asoman en arreglos y orquestación, afectando también al uso de la voz. Una cláusula importante es adaptar cada versión a la modernidad vigente para renovar el aire caduco, asociado a un estilo perecedero.

No es el caso de la mayoría de las obras de este autor, más clásicas y atemporales, que piden a la voz una emisión también menos contextualizada. Un buen ejemplo son obras como *A Little Nigth Music* o *Into the Woods*. En éstas, no hay una única dirección vocal para todos los personajes, sino una amplia diversidad determinada por tesituras y registros distintos.

Así suelen establecerse una serie de categorías interpretativas y vocales en el universo sondheimiano.

A Little Night Music se inicia vocalmente con la intervención de un reducido coro que por escritura y carácter debe estar constituido por cantantes de formación clásica a los que la partitura pide una interpretación muy lírica. Lo mismo ocurre en los fragmentos corales de *Into the Woods* donde las voces se suman en un todo predominantemente lírico, con una exigencia de agudos y de armónicos que requieren la participación de algunas voces líricas.

Aparece siempre la clásica figura de la *chica joven* que en sus arias, escritas en un registro

centroagudo, suele moverse entre el mi 3 y el la 4. Corresponde a este patrón el personaje de Filia de *A Funny Thing Happened on the Way to the Forum*, la Ann de *A Little Night Music*, o la Joahna de *Sweeney Todd*. Cierto nivel de técnica vocal clásica resulta indispensable para abordar estas partituras sin exhibicionismos, pero con ciertas dificultades técnicas, tales como intervalos y frases y notas agudas mantenidas.



Figura 5.2. *El Mikado*, 1986. Dagoll Dagom (fotografía de Pilar Aymerich). En la fotografía Teresa Vallicrosa y Pep Molina.

Una buena fórmula para estos personajes es la *voz mixta* en el canto de pasajes centrales y lo más cercana a la *calidad hablada* en los graves, eso sí, respetando el *legato* clásico y *cubriendo* bien los agudos para hacerlos brillar con la esencia lírica de la partitura. En estos casos, para hacer creíble el paso de lo hablado a lo cantado, y dado el *distanciamiento* que impone la emisión lírica respecto a lo real y a lo cotidiano, es recomendable no contrastar los registros y buscar puntos de intersección como la utilización de un mismo timbre y color para ambos códigos. El micrófono será de nuevo nuestro aliado para alcanzar esta flexibilidad indispensable.

Dentro de los límites expuestos, el intérprete puede permitirse el lujo de ser tendencioso y acercar su propuesta a una estética determinada. Por ejemplo, en la versión de *A Little Night Music* representada por la New York City Opera en el Lincoln Center en 1990, la elección es de clara tendencia operística.

En estos musicales, conviviendo con lo representativamente lírico, sole-mos encontrar un personaje femenino que, escrito en un registro central grave, puede recurrir a la *calidad hablada*, más próxima al actor de texto. En este caso no existe apenas el filtro de la técnica entre el actor y el fragmento que debe cantar, con requerimientos puntuales de *cobertura* mínima. Esta descripción perfila personajes más maduros, con más peso, es decir, menos etéreos que los anteriores, con pinceladas cómicas o tragicómicas como el de la Señora Lovett de *Sweeney Todd* interpretado por Angela Lansbury o dramáticos y profundamente emotivos como el de la Desireé de *A Little Night Music,* interpretado por actrices como Glenn Close o Judy Dench. La premisa en estos casos es la

buena afinación y la emoción conjugadas en un auténtico trabajo de actriz.

En cuanto a los hombres, la extensión que requiere la escritura de Sondheim implica asimismo atender a la clasificación de las voces: tenores, barítonos e incluso bajos deben ser capaces de moverse en cada tesitura con voz más o menos lírica, incluso desarrollando en el registro grave y central la calidad hablada.

Es un clásico de este autor la inclusión de otras dificultades técnicas más allá de las puramente sonoras, como el *Getting Married* de Amy en *Company*, un auténtico malabarismo de la articulación y ejemplo de trabajo técnico al servicio de la expresión, pues, para hacer este texto inteligible, es necesaria una disciplina articulatoria diaria.

En los musicales de Sondheim coexisten el actor y el cantante clásico, más todas las gradaciones que van de uno a otro y se suman en un todo in-temporal que alterna momentos mágicos con momentos cotidianos, momentos de trascendencia con anécdotas, en un lenguaje universal.

La obra de Andrew Lloyd Webber, en general con bellas melodías que caminan sobre armonías menos densas, irrumpe en el mercado anglosajón con grandes éxitos comerciales como *El fantasma de la ópera*, de carácter bastante lírico, como su nombre indica.

El fantasma de la ópera cuenta con las arias y los dúos interpretados por el personaje de Christin, que se ajusta, por una parte, a los mismos requerimientos vocales a los que se suele someter una soprano ligera en cualquier aria de Bellini, situándose insistentemente sobre el la 4 y el do 5, hasta el mi 5, con agilidades y cadencias, y, por otra, en una tesitura muy grave, impropia de tal categoría. Para dar sonoridad a los do 3, la 2 y si 2, la intérprete debe pasar de su *voz* etérea y clara *de cabeza* a una *calidad hablada*, sin fisuras ni desigualdades. No debe extremarse ni evidenciarse, pues, ninguna de las modalidades, evitando el contraste y tendiendo a igualar toda la emisión. Hay que procurar no trabajar con mucho *peso* en los graves, ya que podría minarse la flexibilidad para ascender y permanecer en las alturas. Toda una exhibición de habilidad y rapidez para activar unos mecanismos u otros, sin fisuras.

En *Song and Dance*, del mismo compositor, la primera parte la inter-preta una actriz en solitario. Se mueve en el registro central grave y central agudo, sin extremos en lo que al agudo respecta, sin agilidades ni sobreagudos. No exige el lirismo vocal del *Fantasma*, sino una mayor modernidad de inflexiones, aunque el color adecuado es similar para las dos.

Sarah Brightman, de evidente formación clásica, ha interpretado ambas obras. Su voz es siempre limpia, sin trazos de aire, bien timbrada y con bastante *twang*. En su centro grave el color se aclara aún más, y se vuelve algo nasal, y casi blanco, muy juvenil. En la actualidad, su búsqueda de sonoridades la ha llevado a explorar parcelas como el *belting* o el oscurecimiento del sonido.

Bernadet Peters es una de las intérpretes de musical más carismáticas. Intérprete de muchas de las composiciones de Stephen Sondheim y protagonista de la película *Pennies from Heaven* de Herbert Ross, Peters ha hecho también su versión de *Song and Dance,* disfrazando una cobertura casi lírica de la voz, bastante vibrada, con un timbre metálico muy peculiar que encubre todo signo de clasicismo, dando consistencia a un sonido por naturaleza muy ligero; su emisión hablada, tan aguda que parece la de una niña, se transfigura cuando le inyecta su profundidad dramática y su carácter. Recursos como la calidad hablada, los ataques soplados o el falsete se unen para dar forma a una voz de timbre potente y, en ciertos momentos, levemente quebradiza.

La manera de cantar de Peters es otra tesis de cómo el cuerpo sin tensiones propaga el sonido y su disposición corporal para el canto la presenta como a una muñeca de goma que se va conformando por un potente motor emocional. ¡Un meteorito!

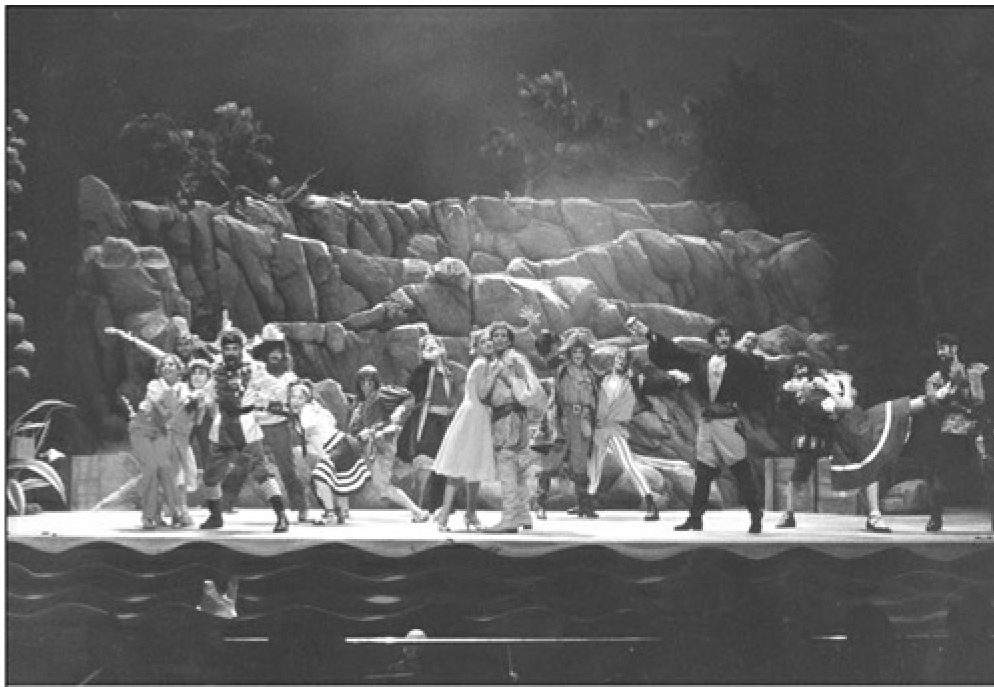


Figura 5.3. Musical *Los piratas* Director, Joan Lluís Bozzo, 1998. Dagoll Dagom (fotografía de Ros Ribas). Teatro Victoria, Barcelona.

Panorámica actual del teatro musical

En el panorama actual coexisten diferentes estilos dentro del teatro musical. A las obras compuestas hasta el momento, desde los Gilbert y Sullivan que continúan representándose, se suman los de nueva creación. Todos ellos constituyen un caleidoscopio de los estilos musicales más actuales. A veces se opta por una línea determinada, ya sea lírica, pop o rock, y a veces se apuesta por la mezcla de estilos.

Esta circunstancia que hoy vivimos exige al actor cantante de musical no sólo ser actor y bueno, sino también ser un cantante lo más dúctil posible para no limitarse a un solo tipo de producción. La moda pesa como en todas las épocas, y determina el gusto, pero en general se aprecia en un intérprete, sobre todo, la capacidad para emocionar al espectador independientemente de la forma que utilice. El valor más apreciado es, sin duda, la personalidad.

Nos centraremos en la panorámica española que, más que panorámica, es una simple localización, dada la escasa actividad teatral existente en este país. Podemos, pues, poner la lupa en Barcelona y como mucho mirar de reojo hacia Madrid.

En Barcelona, la semilla del cuplé de Raquel Meller parece haber perpetuado la predisposición del público hacia la combinación del canto y lo teatral. La evolución vocal en este ámbito ha seguido una línea ascendente en cuanto a la preparación de los intérpretes. La emisión espontánea e intuitiva da el testigo a la técnica vocal, con la incorporación de cantantes líricos al musical.

Más tarde llega el momento de abrirse a la versatilidad vocal con la incorporación de cantantes no líricos, procedentes del *blues,* del *jazz* y de otros géneros.

Los directores equilibran sus *castings* entre actores que puedan cantar y cantantes capaces de articular textos de manera creíble. Para los actores, calidad hablada para el canto; para los cantantes, los papeles más líricos. Así, a lo largo de los años, Barcelona ha visto crecer en calidad y oferta el

teatro musical. La preparación actoral y vocal de los nuevos intérpretes va subiendo el listón y afinando el gusto y la exigencia de los espectadores, al tiempo que buenos actores de texto se van lanzando a cantar papeles en una *calidad hablada* que dominan muy bien.

Así, canto e interpretación son cada vez más importantes y no sirve ya *colar* las frases o entonar más o menos bien; es preciso como intérpretes dominar cierta disciplina y ser capaces de comunicar emoción; menos que eso, puede resultar aburrido.

Propuestas importadas de EE.UU. bien ejecutadas y teatro comercial de calidad comparten el panorama catalán junto a los musicales de creación propia en obras que suelen ser polémicas. Esta opción autóctona, en ocasiones creada *a medida* para sus intérpretes, exige un trabajo de búsqueda sonora a partir de uno mismo, proceso sin duda más arriesgado.

Hay, en cambio, quien apuesta por una línea muy anglosajona. Lejos de buscar una sonoridad personal o europea, se opta por modelos vocales importados del otro lado del océano. La consigna es el *belting* a ultranza, desarrollado en temas que son interpretados de arriba abajo en esta calidad vocal. De modo que un recurso tradicionalmente utilizado puntualmente en momentos culminantes se lleva al extremo. Así, intérpretes europeos *escanean* la manera de cantar de los cantantes estadounidenses de color, con el objetivo de situarse en el lugar privilegiado de quien posee una rara habilidad, pese a que, hoy por hoy, los mecanismos del *belting* han dejado de ser un misterio; cualquiera que los aplique conseguirá tal emisión, si bien de manera natural, diría incluso hormonal, hay quien tiende a expresarse de este modo y hay quien prefiere otro tipo de energía.

El *belting* simboliza valores muy apreciados hoy en día. La fuerza, la visceralidad, lo espectacular en cuanto a sonoridad es como la potencia a la que se somete al espectador en los cines, el grito, el riesgo, rozar el límite.

Este gusto descarta la emisión lírica por estilizada y *poco cañera*. Son connotaciones algo simplistas que no parten de una perspectiva de la cultura musical, ya que la emisión lírica, en el repertorio wagneriano, por ejemplo, ¡es un trueno! y la fantástica obra de Puccini es toda pasión.

Sectores poco familiarizados con los mecanismos de la voz lírica establecen una especie de *coto estilístico*, ensalzando determinadas cualidades vocales en detrimento de emisiones en *cry* o *sob* y empobreciendo su paleta. Esta actitud en el terreno moderno es limitarse, no dejarse descubrir y disfrutar el encanto que puede tener una interpretación sustentada en la sutilidad y en valores que no son la fuerza ni el desgarro, y a veces convertir la fuerza de una canción en monotonía, en vez de utilizar puntualmente estos mecanismos como un color más de la paleta.

Muchas veces el gusto no nace como opción para el intérprete, sino como limitación por desconocimiento de otros universos. A veces puede ser interesante dejarse sorprender por versiones musicales al estilo de la década de 1930, o por el uso personal e indiscriminado de las calidades según el antojo de cada uno y no por un dictado externo.

En el mercado catalán irrumpen otros productos de importación, en este caso prefabricados. Su proceso no es una recreación, sino el *teletransporte* o *abducción* de un montaje tal cual se llevó a cabo en otro país. Éstos aglutinan en escena el talento de una buena cantera de mano de obra juvenil. Estos jóvenes, determinados por su edad, damnificados por una dirección escénica anticuada que los estimula a buscar *clichés* y una interpretación muy externa, se quedan comprensiblemente cortos en madurez interpretativa y densidad personal. Su ilusión e impaciencia los lleva a buscar la inmediatez a base de repetir modelos, del mimetismo, y no de buscar el propio sonido que permite la expresión personal. Modelos en clave de *belting*, o en códigos *pop* y *rock*, que en función diaria y sin técnica, vienen acompañados de los consiguientes desperfectos sobre la salud vocal. El talento es un buen punto de partida, pero es un arma insuficiente para afrontar ciertos niveles de exigencia vocal.

Madrid apuesta por coproducciones prefabricadas de *hits* internacionales como *Grease* o *La bella y la bestia*. La interpretación vocal en la meseta, incluso en lo que respecta al teatro musical, se ve, en general, filtrada por la canción española. Vocalmente se observa, junto a un buen manojo de cantantes de *jazz* que interaccionan con buena temperatura en espacios como el Café Central, cierta tendencia en otros estilos, a pesar las notas centro-graves y a vibrarlas sin apenas *cubrirlas*, con tentaciones de oscurecer el sonido para dar mayor sensación de consistencia.

La *copla* podría instaurarse como modelo propio, muy útil en cuanto a calidades vocales para la interpretación de obras de teatro musical. En la *copla* se alternan momentos de dulzura en *voz de cabeza*, a veces muy sentidos, en *calidad hablada* e incluso *ataques soplados* y oscurecimiento de graves pero con una emisión clara en general. Escrita en una tesitura similar a las canciones de Gershwin, ha sido también, como éstas, transportada a tonos más graves por intérpretes de canción española cuyas propuestas presentan más *peso* en el sonido y menos *cobertura,* con un *belting* más evidente y *calidad hablada*. Pero si pensamos en Concha Márquez Piquer, observaremos la ligereza en la *voz de cabeza*, y lo útil que resulta el *cry* y la capacidad de sostener frases *pianísimo* junto a los signos de *quiebro* en un tímido atisbo de *belt*.

A partir de este estilo se podría abordar muy bien cierto repertorio de teatro musical con un sello propio. En Madrid se vive un cierto *star system* en el que en Barcelona se incurre de vez en cuando especialmente a partir de la popularidad que otorga la televisión a los actores y que en ocasiones pare-ce estar por encima de la solvencia vocal e interpretativa. El *star system* en Madrid se inclina más por lo folclórico en espectáculos protagonizados por grandes figuras de la canción española.

Pese a clasificarse como género lírico, la *zarzuela* merece ser mencionada en esta panorámica, ya que no está muy lejos de algunos precursores del musical americano. En algunas producciones se representa como un ritual anquilosado, un fósil sin evolución, impermeable a las nuevas maneras de en-tender el teatro, y que se sigue edificando en espacios de *cartón piedra* y según la convención de lo sobreactuado. Pese a estas circunstancias, la *zarzuela* tiene rasgos de gran modernidad estilística como la coexistencia de la emisión más lírica, incluso operística, con los fragmentos cantados en calidad hablada, asignando variedad de colores y timbres para personajes característicos o cómicos. El esquema del reparto resulta muy similar al de cualquier musical clásico; propuestas más *modernas,* en general, son acogidas con polémica.

Alguna que otra vez he escuchado a alguien decir: «El musical se canta de esta manera». En mi opinión, no hay *una manera* de cantar musicales o música moderna, sino que hay tantas formas como intérpretes existan. Después de recabar una buena cantidad de información y conocimientos, lo mejor es quitarnos el corsé de lo preestablecido y elegir siempre siguiendo el camino sutil y profundo de la expresión del alma.

El concierto y el contexto teatral

Estar en un escenario supone, en cierto modo, una radiografía profunda. En el contexto teatral un actor forma parte de un ecosistema en el que debe integrarse, creando su personaje a partir de su material más esencial, desprovisto de tics, hábitos o rasgos dominantes.

A lo largo de la historia del teatro, actores carismáticos se asoman arrolladores a los ojos asombrados de los personajes que interpretan; si bien es de agradecer el sello personal de cada individuo que hace de su intervención algo único e irrepetible, es importante también la mesura, el desprendimiento, que impide el predominio de su *ego*.

Es, pues, esencial encontrar el punto justo de intervencionismo. Si nuestra *normalidad* está en un

extremo, nos será difícil alejarnos de nuestra tendencia para construir otra realidad. Por ejemplo, alguien que parte de un sonido muy oscuro, en vez de descansar en un centro neutral y equilibrado, difícilmente conseguirá una emisión clara, o le costará trabajo porque se halla situado en la otra punta. Lo más cómodo es la posición en el centro, que permite con escaso desplazamiento llegar a todas partes.

En el ámbito teatral, es básico, como ya se ha dicho, pasar del texto al canto con fluidez y cierta igualdad de la emisión hablada y cantada, manteniendo un timbre y un color similares en ambos códigos, sin disociaciones; de lo contrario aflorará impositivo el rasgo personal de quien debe diluirse para potenciar lo que está recreando.

No ocurre lo mismo cuando un intérprete actúa en concierto, fuera del contexto teatral. En este caso, el cantante está solo ante el peligro, sin posibilidad de escudarse en el personaje. Se impone tomar cada tema musical y acercarlo a uno mismo, hacerlo propio, impregnándolo de *yo*.

Estilo y personalidad

Existe una *cultura del sonido* que asocia a cada tipo de emisión o calidad vocal una serie de connotaciones de índole incluso sociológica. A la voz lírica se asocia refinamiento, estilización e incluso cierto nivel social, mientras que a la calidad hablada tocada por el exceso de aire o por determinados mecanismos accesorios se puede asociar vulgaridad o marginalidad y al *belting*, una naturaleza primaria y visceral. Estos tópicos forman parte de una tradición por la que se rigen los autores de musical en el momento de creación de roles, determinando asimismo a los directores de escena en sus decisiones de reparto de personajes y *casting*.

Que *la chica joven* se exprese por lo general en una calidad lírica en un registro agudo o ligero y *la mujer interesante y madura* lo haga con voz más grave, o que *la princesa* use el *cry* y *la prostituta* la calidad hablada y el *belting*, no deja de ser una distribución basada en tópicos. Y es que ni el canto se libra de los prejuicios que se inmiscuyen en toda actividad humana.

Dualidad lírico-moderna

Desde la óptica de la *versatilidad vocal* no existe la dicotomía entre lo lí-rico y lo moderno. Ambas opciones se entrelazan, se complementan y juegan al contraste en el universo del teatro musical.

Obviamente, todo brilla con esplendor en su contexto, mientras que fuera de él cualquier opción puede quedar desplazada. Se trata de elegir bien, optando por enfocar con el estilo adecuado cada obra, cada fragmen to, cada nota. Esta decisión requiere apertura mental y no aferrarse a ideas preconcebidas.

Otro tema es la especialización, y claro está que no es preciso torturar al roquero con escalas y arpegios, pudiendo desarrollar su entrenamiento en una mecánica más específica; sin embargo, ¿por qué cerrarse puertas? Nunca se sabe dónde se esconde una Montserrat Caballé...

Todo se puede cantar de infinitas maneras y lo bueno es que cada intérprete ofrezca la propia. La clave está en cantar desde la emoción adecuada que nos pedirá el código idóneo para cada momento; de modo que ni siquiera es necesario elegir, podemos simplemente dejarnos llevar.

En las audiciones, algunos jóvenes intentan a toda costa emitir un sonido *moderno* en *belting*, en

notas de su centro agudo, al límite de su necesidad de cobertura, resistiéndose a *cubrir* y desafinando en su obstinación por evitar lo que podría recordar remotamente a un sonido lírico. El fundamentalismo puede resultar bastante absurdo en el canto, especialmente si no atiende a prioridades como la afinación. La prioridad para estos jóvenes no es cantar, muchas veces es *no cubrir*. Es poco creativo abordar un tema musical con una consigna tan negativa y externa; por otro lado, negando la natural sociedad entre fondo y forma y subordinándola a una estética preestablecida fomentamos la *clonación.* Con ello, el intérprete se niega a sí mismo la oportunidad de proyectar su alma en el canto, sistema que va mucho más allá de cualquier moda o estética.

Por otro lado es conveniente, y no excluye lo anterior, escuchar nuestra herencia cultural, que nos dicta los códigos más adecuados para cada estilo, y dejar simultáneamente que opine nuestra sensibilidad.

El temor a la técnica

El rechazo de lo técnico suele ser más común entre los cantantes modernos, ya que para los líricos, dada la naturaleza de las obras que interpretan, es una necesidad vital. Para un cantante moderno cuyo instrumento suene ya con cierta personalidad, puede causar miedo la idea de que su tesoro quede anulado por algo artificial que además no le es indispensable, sino optativo. Posiblemente, algunos instrumentos no se deban educar demasiado, ya que podrían desvirtuarse, pero la técnica básica del sonido esencial o centro sonoro, neutro y equilibrado del que hablábamos al inicio del capítulo no puede dañar en nada la personalidad vocal, sino todo lo contrario.

La técnica como finalidad es un peligro, un objeto de obsesión que mina la expresión espontánea y sincera; pero la técnica al servicio del arte es un camino hacia la libertad.

Obsesión por la forma

En contraposición a quienes buscan a lo largo de su vida profundizar en su capacidad para comunicarse, de explicarse en cada canción desde lo más hondo de su alma, hay quien pasa años trabajando técnicamente y, en una espiral de obsesión formal, olvida el motor principal del artista: la emoción.

Algunos cantantes son más fríos, otros dinamita pura. Pero incluso quienes se proclaman *anti-técnica* se atascan a veces en la obsesión formal. Se prohíben la emisión lírica, *encarnación de la técnica*, y tal actitud no deja de ser un prejuicio obsoleto.



Figura 5.4. Trabajo en estudio bajo la dirección de Joan Vives (fotografía de Pilar Aymerich). En la fotografía Miquel Periel, Anna Rosa Cisquella y Joan Vives.

De vez en cuando se observan excesos técnicos en personas que habitualmente se expresan en un lenguaje operístico y que se obstinan en cantarlo todo igual: boleros, rancheras, todo suena como una aria de ópera. Es importante seguir unos criterios para reconocer cada contexto y evitar anacronismos, aunque sobre gustos...

En general, es sano renunciar a valores absolutos, pues ello conduce también a la versatilidad mental, porque la obsesión por la forma es un peligro que acecha tanto a quienes la trabajan técnicamente como a quienes la rechazan y se concentran en no cuidarla, lo cual ya les supone una atención formal, que resta energía a su comunicación.

Técnica y emoción

En todo proceso de aprendizaje es inevitable y resulta muy útil copiar modelos. A esto hay que sumarle técnica, es decir, conocimiento y disciplina y, además, el ingrediente secreto de la propia personalidad.

Es la personalidad la que determina indefectiblemente al intérprete. Este factor hace que un cantante pueda o no pueda *ser protagonista* de teatro musical, y ser o no *ser solista* en un concierto, independientemente de su potencial vocal.

Hay, además de la voz, muchos factores determinantes en el canto. La voz no es nada sin sensibilidad, es decir sin inteligencia, tan sólo un ejercicio estético, privado de alma.

Cuando el intérprete logra desprenderse de lo que ha aprendido puede optar, de vez en cuando, por

alcanzar aquel momento mágico de comunicación con el público, creando esa efímera e irrepetible obra de arte: «El tiempo y el espacio desaparecen, y el cuerpo ya no es una barrera física sino un núcleo que es traspasado por el sonido y la emoción, por la luz...». Esta descripción podría corresponder perfectamente a la explicación de algún fenómeno paranormal, y lo cierto es que no tiene nada de extraño, ya que la mayoría de profesionales de la escena experimentan esta sensación en su trabajo.

En ocasiones, la expresión se contamina de egocentrismo y, dado que este sentimiento, al igual que el del miedo, equivale a aferrarse, es inviable el desprendimiento requerido para dar lugar a la catarsis. La ventaja del ego centrismo es que invita a mostrarse, mientras que el temor nos cierra las puertas. Me pregunto, porque no lo he verificado científicamente, si hay armónicos del alma, es decir, si entre los armónicos de un sonido los hay sintomáticos del componente *anímico* del cantante, porque con las voces ocurre algo parecido. Hay voces que, sin necesidad de *hacer* nada, emocionan *per se,* por su simple emisión.

Este fenómeno queda explicado cuando entendemos que la voz es el *espejo del alma* y que es, por tanto, la expresión de nuestra esencia.

Otras voces, en cambio, emocionan con las palabras, con su manera de decir, hasta que se hacen entrañables sea cual sea su sonido.

El camino de la expresión, es decir, el camino del intérprete hacia el alma y del alma hacia el mundo a través de la voz, dura toda la vida; como dijo una gran cantante, *para cantar hay que vivir.*

Atreverse a bucear en la introspección y compartirla en forma de música o texto pasa por fases como vencer la timidez. Hay quienes, dotados por la naturaleza de una espontaneidad arrolladora, son capaces, de buenas a primeras, de cantar conectados con lo ancestral, donde no hay tensiones ni cerraduras por abrir.

El camino pasa por comprometerse, implicarse, mostrarse sin pudor y con generosidad. Como dice mi abuela: *de los cobardes no se ha escrito nunca nada*, así que hay que atreverse a cantar desde uno mismo, sin red.

Desprendiéndonos de capas superfluas y de temores que nos limitan, permitimos que nuestro canto emerja de un lugar cada vez más profundo y que *nuestra canción* esté más cerca del alma, si es que existe.

En busca del propio sonido

Al hablar de descubrir nuestra voz *verdadera,* estamos refiriéndonos implícitamente a nuestra personalidad que, como la voz, suele tener muchas facetas.

No existe ningún conjuro para aglutinar nuestro *yo vocal*. La autodefinición es un proceso vital, al igual que la evolución de la voz.

La voz, como la persona, tiene facetas, es camaleónica. Una opción es elegir nuestro yo predilecto para alimentarlo; quedarnos donde estemos más cómodos y seleccionar los elementos que más nos identifiquen para ir definiendo nuestra personalidad vocal.

En el terreno de la voz hablada, el método Linklater es una técnica lógica y eficaz para conectar pensamiento y emoción, respiración y sonido, desinhibiendo y predisponiendo la musculatura para responder a los impulsos de forma espontánea, tal y como hacíamos de niños, antes de que la educación y la vida se encargaran de modificarnos y de causar ciertos cortocircuitos en los mecanismos de nuestra expresión. Ese lugar honesto de necesidad de comunicar que va reconstruyendo poco a poco el método Linklater es igualmente ideal para la expresión hablada y el

canto.

Cuanta más capacidad tenga un individuo para mostrarse desde su centro, más podrá reconocerse y, con él, su sonido. El trabajo técnico facilita este proceso siempre que se recurra a una técnica de base adecuada; la maduración y el aprendizaje vital serán la *varita mágica*.

De hecho, es imposible que un sonido no esté impregnado de quien lo emite, pero a veces hay interferencias que se interponen entre nuestras dimensiones. Alguien casi afónico podría alegar: «Ésta es mi voz, hablo así desde siempre, como mi madre...». En este caso, y para empezar, si esta persona desea cantar, debe corregir sus hábitos vocales, que, pese a lo que pueda creer, son ya un modelo impuesto a su *sonido original* seguramente desde la niñez, pero no su voz, entendida como su potencial. Visto de otro modo, la persona se reconoce en una faceta de su voz resultante de un uso concreto y además poco conveniente. Su sonido se ha ocultado tras un caparazón aprendido, y se puede apenas intuir.

Para quienes nos divertimos y trabajamos en el terreno de la versatilidad, adoptando formas sonoras distintas, es importante mantener el referente de la expresión sincera, sin degenerar en lo que podríamos llamar *esquizofrenia vocal*. Da igual la forma que adoptemos si en la base está la sinceridad; nuestro *yo* no dependerá del hecho de recurrir a una forma u otra. La verdadera personalidad no está en la forma sino en el fondo, aunque cuando ambos están perfectamente soldados en una expresión auténtica, el estilo pasa a formar parte de la expresión y, por lo tanto, de la personalidad del cantante.

Patologías adoradas

Lo que el sentido común impone como premisa para el canto adquiere un matiz de relatividad, ilustrado por casos concretos de voces que, gozando de una dudosa salud, han desarrollado todo un estilo y han efectuado carreras impresionantes. Este perfil, no es, teóricamente, el punto de partida más correcto, si bien algunas excepciones corroboran el hecho de que por encima de todo, incluso de un instrumento sano, está la personalidad. Hay que decir que, en la mayoría de los casos, los problemas vocales derivan en serias limitaciones y en graves consecuencias; pero veamos ahora el reverso de lo patológico.

Por una parte, existen voces que, sin indicios de patología, son simple-mente muy limitadas por falta de formación vocal básica, pero que han sabido adaptarse a un terreno acotado y sacar partido de sus cualidades e incluso de sus limitaciones.

Tienen la habilidad de convertir la limitación en atractivo, como demuestra la inteligente versión que hace Michelle Pfeiffer en la película *Los Fabulosos Baker Boys* del tema *Making Woopie*. Esta espléndida actriz inyecta a su versión una buena dosis de sibilino encanto personal y de sensualidad, engatusando al personal con sus contados recursos, desplegados, eso sí, con todo su carisma.

El *Happy Birthday* de Marilyn Monroe es otro ejemplo de cómo dar sensación de cromatismo con un solo color. Ondeando la bandera de su sensualidad, consigue una emisión limitada pero absolutamente inconfundible, con chispa emotiva y aire de ingenua melancolía; mítica.

Voces carismáticas como la de Louis Armstrong, o Edith Piaf, se han hecho inconfundibles y famosas por los caracteres patológicos grabados en su instrumento.

El dilema para el maestro de canto puede a veces equipararse al del médico, que en ciertos casos se pregunta si es lícito intervenir o si es mejor dejar que la naturaleza siga su curso. Por norma general y por todos los motivos que se han expuesto hasta ahora, es recomendable tender hacia lo

más sano, que en definitiva es siempre el equilibrio natural. En cualquier caso, y aunque el intérprete continúe aplicando un mecanismo potencialmente peligroso para su instrumento, siempre le resultará útil dosificarlo, teniendo suficiente conocimiento técnico como para situarse optativamente en una emisión segura.

No podemos saber hasta qué punto *ciertas imperfecciones* son un don, ya que *no es decadente quien quiere sino quien puede.*

Es posible que el trabajo técnico hubiera abierto a todas las *patologías adoradas* de la historia del canto otras posibilidades sonoras; pero el camino que cada uno recorremos es intransferible y el caso es que, con o sin técnica, el mundo se pone de rodillas ante quien canta con el compromiso de su espíritu y de su voz, sin regateos, sin escatimar nada en su generosa entrega.

Mantenimiento físico y emocional del intérprete: diario de un cantante

Desde el punto de vista del profano, la vida del cantante puede parecer un camino de rosas. El público tiende a sublimar al intérprete e incluso a mitificarlo junto con el fenómeno de la comunicación teatral. En el *pop* y el *rock*, numerosos clubes de animadores nacen y se aglutinan alrededor de una figura determinada a la que coronan como ídolo. Esta tendencia a idea-lizar lo que está sobre el escenario responde quizás al deseo de llevarse a casa y prolongar una relación que, en las dos o tres horas que suele durar una actuación, se ha convertido en *íntima.*

Pero el teatro, además de un arte, es una profesión como cualquier otra, aunque mucho más duro es ser minero. El motor de la vocación nos hace dispararnos como flechas sin pararnos a lamentar los inconvenientes. Enamorado de su profesión, el intérprete tan sólo se queja, a veces, por gusto.

Vamos, pues, a ver los inconvenientes, la cara oculta del *glamour* y del éxito, el día a día del cantante.

Tras la tensión y la gran emoción del estreno, se establece la rutina. En esto consiste ser profesional, en tener oficio, en llegar al teatro todos los días y trabajar parar ofrecer un rendimiento del cien por cien, pero constantemente las circunstancias nos ponen a prueba para que ese porcentaje no sea tan fácil de alcanzar.

Cuando en un teatro de mil quinientas localidades, hay vendidas tan solo ciento cincuenta para la función de la tarde y, a continuación y tras un descanso de una hora, tienes otro pase, piensas: «¿Y no podían haber venido todos a la de la noche y nos ahorrábamos la de tarde?». El deseo se incrementa si antes de llegar al teatro no has sido capaz de renunciar, en una especie de voto monástico, al placer de una copiosa comida familiar. En tal caso, los fragmentos de tu coreografía transcurrirán, seguramente, en plena y pesada digestión. Molestia similar y más riesgo vocal entraña cantar con el pinchazo agudo de una faringitis amenazando tu garganta.

Pero aún podría ser más penoso hacer la función si venimos del entierro de algún ser querido. En estos casos, teñidos de un cruel surrealismo, los temas musicales transcurren en dos dimensiones, una la estipulada en el contrato, que es la que se vio el día del estreno, y otra, superpuesta a la primera, en la que el actor no para de llorar en un intento patético de que un hilo de voz emerja de entre las ruinas del luto. Y es que en el teatro hay una especie de pacto tácito entre productoras y asalariados que implica el no detener el espectáculo por nada del mundo. Debo decir que, en algunos casos, esto no es así y que ocasionalmente el ser humano y otros valores están por encima del dinero.

En algunos países que nos llevan años de ventaja y experiencia en cuanto a teatro musical, la figura del *cover* es indisociable de cualquier papel protagonista, así el cantante no tiene que vivir los cinco meses que puede estar un montaje en cartel con la psicosis de que *se va a resfriar*, cosa muy

normal sobre todo en invierno, sabiendo que se espera de él que no lo haga. Cuando se prevé esa posibilidad en vez de tentar a la suerte, cada actor tiene un sustituto preparado con el que además se turna en algunas funciones a la semana.

Para la mayor parte de productoras de este país, este organigrama de turnos es algo que se contempla como un espejismo lejano, y el *cover* es un lujo exigido por *alguna actriz histérica*. No hay conciencia de que la voz es un instrumento que viaja con cada persona, y que la herramienta de trabajo del actor es su propio cuerpo, de ahí la importancia de mantenerlo en condiciones para un uso profesional y, por lo tanto, intensivo. La responsabilidad que asume un cantante al firmar un contrato sin *cover*, consciente de que un simple resfriado que le cause una ligera afonía común implicará inyectarse cortisona o suspender la función *por su culpa*, puede situarlo de lleno en la paranoia.

Pese a hacer vida monacal, durmiendo con una bufanda enroscada hasta la altura de los ojos, puede suceder que un individuo sano, que en condiciones normales se resfriaría una vez al año, en ese estado de presión o estrés multiplique la estadística y lo haga una vez al mes.

Lo mejor es cuidarse sin obsesionarse por el asunto, porque la voz es como un niño, si se sobreprotege se hace débil y se vuelve caprichoso.

Es conveniente dormir las horas que cada uno necesite y, más aún, descansar con profundidad; pero si un día en el que tenemos *doble función* la radio del vecino nos despierta con *música máquina*, o el cartero interrumpe el necesario reposo del guerrero llamando al timbre a las nueve de la mañana, cuando la noche anterior nos acostamos a las dos de la madrugada tras hacer bajar la adrenalina de la función, no hay que desesperarse ni arrastrar durante toda la jornada la frase culpabilizadora «hoy no he dormido lo suficiente», porque esto consumirá la poca energía que tengamos y que deberíamos almacenar para la actuación. La frase «tengo que dormir» repetida mentalmente antes de acostarse es el *mantra* ideal para tener insomnio.

De todos modos, una cosa es no descansar bien un día o dos y otra es la dinámica de acumular cansancio; ésta es muy peligrosa en términos de voz, ya que en estados de baja energía es difícil cantar sin sobreesfuerzo.

La técnica vocal, como aprendizaje del oficio, permite una regularidad vocal basada en el autoconocimiento que nos guía en la medida de entrega o de reserva.

Dependiendo, pues, del oficio y destreza de cada uno, pueden ocurrir cosas maravillosas o se puede caer en la más anodina repetición.

Así pues, hay una técnica o entrenamiento en la capacidad para jugar diariamente con la energía y la emoción del momento, es decir, nueva. Surge de escucharse dejando la puerta abierta a lo que quiera salir, sin romper el esquema pactado en los ensayos, lo cual es especialmente importante si no se trabaja en solitario, para no despistar a los colegas. Todo ello garantiza una buena media de implicación y generosidad interpretativa en las funciones.

El estímulo de nuestro mundo interior, nuestra imaginación, predisposición y apertura a cada momento y a lo que nos dan los demás actores en escena nutren nuestra interpretación, inyectándole frescura y renovación diarias.

Otro estímulo y además parte esencial de la comunicación teatral es el público. A muchos actores pueden afectarnos las reacciones del espectador. Cuántas veces pensamos «no se han reído, hoy no se ríen, no lo estoy haciendo bien», o «carraspean, quizá se aburren o no les gusta». El intérprete debe sobreponerse a tales anécdotas y frenar este tipo de pensamientos negativos que minan su interpretación. No hay nadie igual, y las dinámicas de grupo son muy curiosas. A veces, el público está disfrutando de la función, pero es tímido o menos expresivo que otro público y muestra su aprobación tan sólo al final con los aplausos, con lo que, si estamos excesivamente pendientes de él,

podemos sufrir todo el rato, hasta comprobar al final que en realidad «nos quiere».

Esta dependencia de la aprobación pública que, supongo, forma parte de la vocación actoral, debe irse aparcando poco a poco, o intentar que nos condicione tan sólo cuando sea muy positiva. Es muy gratificante actuar sintiendo que el público está con los actores, llorando o riéndose, da igual; un público entregado siempre es un premio. Es comunicarse con una única persona o multiplicar esa comunicación por cientos de individuos, pero el impulso de la comunicación y de compartir es el mismo. No es fácil sostenerlo cuando estamos en un teatro casi vacío, pues es difícil disociar este panorama de la sensación de fracaso.

La *negociación* es otro apartado curioso de la vida del cantante. Muchas veces desprovisto de representante, el intérprete negocia su contrato, sueldo incluido. Con un poco de suerte, la negociación será sencilla a partir de una propuesta razonable que no pretenda, como sucede a veces, rebajar o directamente devaluar su trabajo, entrando en regateos. Es algo que se va aprendiendo. Aprender a valorarse para ser valorado, situarse en el punto justo de equilibrio en que uno puede exigir, sin pasarse de listo pero sin que lo toreen.

Es vital para el artista *formarse personalmente* y no únicamente en el aspecto técnico. La irregularidad de este trabajo pone a prueba constantemente el centro emocional del más equilibrado, por mucho que practique la *meditación zen*, sujetándose a su estabilidad interior para poder afrontar la inestabilidad de su oficio. El cantante debe encajar con naturalidad el hecho de que de repente lo contraten como protagonista de un musical que puede convertirse en éxito de la temporada, o de estar en el paro durante meses, viviendo en un régimen de *ahora trabajo y ahora no*, sin la *seguridad* de un sueldo fijo, o hacer una gira en la que, con la *misión imposible* de preservar su salud vocal, el cantante está sometido a cambios constantes y bruscos de clima y alimentación tras largos y pesados desplazamientos, en una lucha constante por sumar horas de sueño para estar en condiciones de hacer la función, en teatros donde muchas veces la infraestructura no merece que nadie trabaje en ellos, hasta que la administración invierta algo de interés en mejorarlos.

Así, son típicas las corrientes de aire o el frío en invierno, cuando lucien-do un escote considerable en la espalda del vestido de lentejuelas y tirantes, espera con un chal en los hombros, tiritando entre cajas, que le toque salir a escena, donde sigue tiritando al calor de los focos.

En verano, el aire acondicionado alivia el calor de los espectadores en un diseño medioambiental que no tiene en cuenta que, aunque el público esté muy cómodo y fresquito, si al cantante se le seca la garganta o pilla una pulmonía debido al sudor y la refrigeración, se acabó lo que se daba. Cuántas veces el intérprete intenta respirar por la nariz a la espera de su réplica, para evitar el *helor estival* en su garganta, en vez de relajarse escuchando al compañero.

Pero por encima de estas anécdotas, de estas incomodidades, de este panorama aún en vías de desarrollo, está el sinfín de maravillosas sensaciones y vivencias que hacen que un intérprete dé gracias por cada día que tiene el privilegio de pisar un teatro lleno de gente esperando establecer un diálogo más allá de su propia realidad.

Cinco consejos para un aspirante a cantante moderno

1. Cuidar nuestro instrumento: salud vocal, física y mental.
    1.1. *Salud vocal:* elegir una buena técnica y evitar el desgaste vocal innecesario en la profesión y en la vida cotidiana.

1.2. *Cuidarse físicamente:* comer bien, dormir, escuchar las necesidades del propio cuerpo en cada momento.

1.3. *Cuidados psicológicos:* evitar pensamientos negativos y castrantes, de crítica o juicio, que puedan llevarnos al bloqueo o a la frustración. Evitar las grandes expectativas y tomar cada logro como un regalo, sin perder la capacidad de sorprendernos. Equilibrar la impaciencia, sin perder la inquietud. Desterrar del vocabulario términos como *triunfar, llegar, estar arriba;* son sólo tópicos poco originales. No perder de vista el primer impulso, la motivación inicial que nos ha llevado a elegir esta profesión, procurando no preocuparse ni sufrir en ningún proceso, sea creativo o de aprendizaje. En definitiva, disfrutar siempre de lo que hacemos y recordar que no es más que un juego.
Evitar la ansiedad que pueda ocasionar la competencia mal entendida o la falta de opciones profesionales (todos tenemos nuestro lugar en el mundo). Tener confianza en uno mismo.

2. Prepararse, estudiar y desarrollar la capacidad de trabajo y la tenacidad. No conformarse y ser crítico con los criterios de nuestros maestros y directores, a la vez que dúctiles y permeables.
3. Escuchar la propia intuición y nuestros impulsos. Hacer un recorrido personal. No fijarse en el camino que hacen otras personas y centrarse en el propio.
4. No tener como objetivo modelos vocales externos. Desarrollar la propia personalidad y desplegarla en la interpretación.
5. Evolucionar constantemente y ser capaces de cambiar nuestra posición en el cosmos. Estar implicados con el mundo y con nuestro tiempo. Opinar y arriesgarnos en la creatividad. En definitiva, vivir en el sentido más pleno de la palabra.

Bibliografía

ELLIOT NORTON (1943): Fragmento de la crítica teatral del Boston Sunday Post.

* La terminología en castellano referente al Voice Craft (nomenclatura, descripción y fisiología de las calidades vocales) se ha expuesto según traducción de Helen Rowson y Viv Manning.

Copyright Jo Estill.

***Referencias discográficas*:**

-KATHLEEN BATTLE y WYNTON MARSALIS. Barroque Duett. Sony Classical.

-BILLIE HOLIDAY, LOUIS ARMSTRONG, FRED ASTAIRE., DINAH WASHINGTON, SARAH VAUGHAN, etc. The Stars Salute George Gershwin. Classic Popular.

-KURT WEILL. *Lady in the Dark*. Sony Classical.

-SARAH VAUGHAN. *The Divine Sarah Vaughan*. Columbia.

-UTE LEMPER. *Punishing Kiss*. Decca.

-BARBARA STREISAND. *The Broadway Album*. Columbia.

-GEORGE GERSHWIN. *Porgy and Bess*. Decca.

-LEONARD BERNSTEIN.*West Side Story*. Deutsche Grammofon.

-RODGERS AND HAMMERSTEIN. *The King and I*. Capitol.

-SARAH VAUGHAN. *Gershwin Live!* CBS.

-MARIANNE FAITHFULL. *20 Century Blues*. RCA Victor.
-STEPHEN SONDHEIM. *A Little Night Music*. Tring.
-BERNADETTE PETERS. Sondheim etc. *Live at Carneghie Hall*. Angel.
-STEPHEN SONDHEIM. *Company*. First Night.
-PETER GABRIEL, STING, ELTON JOHN, etc. *The Glory of Gershwin*. Mercury.

6

La voz en los docents

por *Cecilia Gassull*

Introducción

Antes de entrar en contacto con este colectivo, mi relación con el mundo de la voz era distinta. Como estudiante de canto que era en esa época, yo trabajaba mi voz, intentaba aprender cómo era mi instrumento, qué limitaciones tenía y qué potencial podía extraer de él, aprendiendo una técnica para educar mi voz, porque si quería cantar, debía conocer y dominar ese instrumento.

Empezaba también mis primeros pasos como educadora de la voz dirigida principalmente a actores. En esa época, mi visión sobre la voz y los docentes era muy distinta; de hecho, era inexistente. Para mí, un docente era alguien para quien lo importante de su profesión residía en ser capaz de transmitir conocimientos y valores.

Hace ocho años empecé a dar clases de educación de la voz para docentes en cursos que los maestros conocen como foniatría. El constante contacto con los docentes y con su realidad vocal me ha enseñado que son profesionales que se sienten poco valorados, cuando, de hecho, son las personas que están formando a pequeños ciudadanos, adultos el día de mañana.

También hemos aprendido que son personas a las que su profesión exige hablar para un grupo desde las nueve de la mañana hasta las cinco de la tarde y que muchos sienten que para hablar hacen un esfuerzo excesivo.

Algunos no encuentran otra estrategia que acabar gritando para reclamar la atención de sus alumnos; la mayoría de ellos acaban la semana con la voz cansada, y algunos se recuperan de forma espontánea durante el fin de semana, mientras que otros no lo logran.

Son personas que manifiestan tener tensión corporal en algunas partes concretas del cuerpo, pero ésta es vivida como algo que nada tiene que ver con su problema vocal.

Muchos han oído hablar sobre enfermedades, conocen los nombres, pero no saben muy bien a qué se están refiriendo.

La mayoría es consciente de que la respiración es importante para hablar correctamente, pero frecuentemente tienen información poco concreta y a veces incorrecta.

Una gran parte tienen un desconocimiento casi total de cómo es y de qué está compuesto este mecanismo que hace que uno pueda hablar. Algunos docentes, a lo largo de su trayectoria profesional, han encontrado sus propios recursos para evitar o menguar episodios de disfonías.

Pero sobre todo no se dan cuenta de lo importante que es la voz para su profesión hasta que no se instala una patología que les impide llevar a cabo su docencia.

Todos estos rasgos característicos, que los docentes nos han ido mostrando a lo largo de los años, ponen de manifiesto varias cosas:

1. Suelen tener escasos recursos vocales para hablar a un grupo y no fatigarse o hacerse daño.
2. Carecen de suficientes recursos corporales que les permitan desbloquear aquellas zonas del cuerpo que están provocando un mal funcionamiento de la respiración y/o la emisión vocal.
3. Tienen escasa conciencia de qué es lo que afecta a su voz.

Varios son lo factores que determinan esto, y los iremos analizando a lo largo del capítulo; pero el más importante es que la inmensa mayoría de estos docentes nunca han recibido una educación vocal que, además de sensibilizarlos respecto a lo importante que es la voz para llevar a cabo su profesión, les habría dotado de recursos para utilizarla.

A lo largo de este capítulo intentaremos aproximarnos a la realidad vocal de los docentes. No es un capítulo exhaustivo, pero sí pretende ser una aproximación a lo que debe saber un docente sobre *su* voz y su educación vocal.

El docente: un profesional de la voz

Generalmente cuando se habla de profesionales de la voz, todos pensamos en cantantes y nadie duda en afirmar que el estudio y desarrollo de la voz en este caso son imprescindibles. Al mismo tiempo, parece que si el término voz nos remite a la voz hablada, esta necesidad de conocimiento y educación desaparece porque, en definitiva, todos hablamos.

Cuando hablamos de profesionales de la voz, nos estamos refiriendo a un colectivo mucho más amplio; a todas aquellas personas a las que, para llevar a cabo su trabajo, les es imprescindible el uso de la voz, es decir, que para trabajar utilizan una voz profesional.

Fiuza (1996: 174) define este término de la siguiente manera: (...) *voz usada y manejada por el profesional en el desarrollo de sus actividades durante varias horas al día, de tal manera que ha de responder de modo satisfactorio a las necesidades que presenta el auditorio en sus diferentes modalidades*.

Por este motivo, el docente debe sentirse y considerarse un profesional de la voz.

Cuando la voz se convierte en una herramienta de trabajo, como es en este caso, no sólo se produce un uso, sino que la mayoría de las veces se produce también un abuso vocal. Los maestros utilizan la voz durante muchas horas al día, pero hay un elemento importante a tener en cuenta: el tipo de voz que necesitan para realizar su trabajo debe llegar a toda la clase y, por lo tanto, ésta debe ser una *voz proyectada* y no una *voz coloquial*.

Nos gustaría puntualizar que cuando hacemos referencia a voz proyectada, ello no equivale a gritar o a hablar fuerte, sino a que la voz llegue a todo el auditorio (a todos los alumnos) independientemente de la intensidad del sonido. Y puede añadirse otro rasgo: debe llegar sin esfuerzo.

Imaginemos que estamos explicando un cuento a toda la clase; habrá momentos en que queramos crear climas diversos y utilicemos volúmenes de voz diferentes, pero todos ellos deben ser escuchados sin dificultad y ser emitidos sin esfuerzo.

Cuando el docente entiende, acepta y asume que es un profesional de la voz es cuando puede cambiar –si es necesario– su actitud hacia este instrumento.

Realidad vocal del docente

Cuando uno observa el número de docentes que tienen problemas de voz, no puede evitar preguntarse: ¿son la mayoría de ellos «competentes» vocalmente? ¿Se les exigen unas competencias vocales que el aparato fonador no puede asumir? ¿Por qué sufren tantas disfonías[1]?

Las necesidades vocales del docente son las siguientes: ha de tener un instrumento que le permita cambiar de intensidad sonora en poco tiempo, hablar de forma proyectada y cantar. Esto en principio lo puede hacer todo el mundo; entonces ¿qué es lo que distingue a los docentes del resto de los mortales?

Lo que los distingue es que tienen que poder hacer todo esto durante muchas horas al día, con ruido de los propios alumnos o de los de la clase de al lado, en aulas que a veces no cumplen las condiciones acústicas adecuadas, en ocasiones con dolor de garganta, etc.

Algunos autores, como Mª Urrutikoetxea (1995), J. Fiuza (1996), J. A. Preciado (1998), A. Russel (1998), E. Smith (1998), I. Aguinaga (1998), J. C. Torres (1999), se han interesado en conocer cuál es el perfil vocal de los docentes y han realizado estudios epidemiológicos en este colectivo.

Algunos datos aportados por estos estudios son significativos. Enumeramos sólo los que son relevantes para este capítulo:

El porcentaje de docentes que presentan problemas de voz es muy elevado, oscila entre el 36,4 y el 44,5% dependiendo del autor.

Las mujeres sufren más problemas de voz que los hombres. Y dentro de la comunidad docente, los maestros de enseñanza infantil y los especialistas en educación física son los que presentan más tendencia a una disfunción vocal.

Otro dato relevante es la cantidad de docentes que han tenido que abandonar su profesión por problemas vocales. El estudio realizado por Smith *et al*. (1998) afirma que el 14,8% de 554 maestros encuestados había tenido que cambiar de profesión a causa de problemas de voz.

J. C. Torres (1999) realiza un interesante estudio, en el que pone de manifiesto que existen períodos críticos en el curso durante los cuales se producen más problemas laríngeos; éstos son los meses de noviembre y mayo.

Los resultados nos muestran con claridad que, entre los docentes, los problemas vocales son realmente importantes y que, por lo tanto, alguna acción al respecto debería llevarse a cabo. Dentro de la *formación continuada* ya existen cursos dedicados a la educación de la voz, pero el alumnado que asiste en muchas ocasiones ya ha desarrollado una patología y lo más indicado para él sería realizar una reeducación individual.

Donde debería realizarse un esfuerzo es en el terreno de la *prevención*. Es decir, trabajar y enseñar a los futuros docentes que la voz es una herramienta y no un obstáculo en su labor pedagógica.

El docente: usuario y modelo vocal

Hasta aquí, hemos insistido en la idea de que el docente es un profesional de la voz o, lo que es lo mismo, que ésta es una de sus herramientas de trabajo (al igual que su capacidad pedagógica). ¿Por qué ? Porque si uno es capaz de expresarse con una voz sana, su percepción de la calidad laboral será mejor que si tiene problemas de voz, ya que entonces puede focalizar su atención hacia el discurso y/o materia que desee comunicar y no hacia el malestar que provoca la sensación de

cansancio vocal, que desemboca muchas veces en dolor.

Pero, asimismo, si uno tiene una voz sana será un buen modelo para sus alumnos. Todos aprendemos a hablar por imitación y también el modo de emitir sonido. ¿Quién no ha tenido la experiencia de llamar por teléfono y cuando contestan, no saber si se está hablando con la madre, la hija mayor o la hija menor? Es cierto que la constitución física influye en el color de la voz, pero además de las características morfológicas de la persona, también influyen, y mucho, cómo utiliza ésta el sistema fonador y cómo aprovecha las cavidades resonadoras para emitir el sonido.

Los docentes deben ser buenos usuarios de su voz; por ello, cuando hablemos de la educación de la voz para docentes, observaremos que el trabajo debe ser eminentemente práctico y, aunque el conocimiento teórico siempre es conveniente, la voz debe ser una herramienta para el docente y, si es entendida como tal, el docente ha de saber manejarla y sacarle el mayor partido posible.

Hoy en día todos utilizamos los ordenadores. Uno puede sacarle mucho rendimiento al ordenador y desconocer totalmente cómo funciona el sistema operativo o el código máquina, el lenguaje binario que utilizan estas complejas máquinas. Pero sí debe saber utilizar los programas informáticos con los que trabaje. Si traspasamos este ejemplo a la voz, el docente no tiene por qué conocer la anatomía y fisiología del sistema fonador a fondo, pero sí debe ser capaz de utilizar la voz correctamente para mantenerla sana y aprovecharla al máximo.

Por otro lado y siguiendo con la analogía del ordenador, pensemos por un momento cómo nos sentimos cuando estamos trabajando con el ordenador y constantemente se «nos cuelga». Al cabo de un rato, el trabajo que estábamos haciendo pasa a segundo término y lo único que queremos es que alguien nos arregle el «maldito ordenador».

Volvamos a los docentes y pensemos por un momento cómo se siente un profesor al que su voz «se cuelga» constantemente, que sufre disfonías con frecuencia. Pues le sucede lo mismo que con el ordenador. Además del malestar y malhumor que acarrean estas situaciones, para el docente lo realmente importante es lo mal que se siente y las dificultades que tiene para comunicarse en el aula; seguramente empezará la jornada con poco entusiasmo y dejará, a veces, aspectos pedagógicos de lado. Hasta aquí el usuario.

No podemos olvidar que el docente y sobre todo el maestro que trabaja con niños en la etapa infantil, o el maestro especialista en música, son modelos vocales. Los maestros de enseñanza infantil están trabajando con niños que se encuentran en la etapa de la explosión y gran desarrollo del lenguaje, y el sonido no es más que el sustrato de este lenguaje. Con esto no queremos decir que todo maestro disfónico sea una fábrica de niños disfónicos, en absoluto, pero sí que hay niños realmente miméticos, que imitan con extrema facilidad el modelo que tienen delante.

Pero, además, un maestro disfónico será un maestro que con frecuencia evitará cantar y la canción en la etapa infantil es un elemento importantísimo desde un punto de vista pedagógico. La canción es un vínculo comunicativo en el que participa tanto el profesor como el alumno, que abarca desde los aspectos emocionales (el placer de hacer música) hasta los intelectuales (el conocer si un sonido es largo o corto) y los motrices (trabajando la pulsación o acompañando la canción con una danza).

En cuanto a los especialistas de música, este modelo vocal cantado puede revertir en que el niño viva el canto como algo natural, fácil, divertido o como algo sofisticado y difícil.

A veces, alguno de nuestros alumnos de la UAB[2], futuros especialistas de música, se quejan de que tienen una voz demasiado grave para los niños y creen que esto puede interferir en la manera de cantar de sus alumnos.

La tesitura en la que el maestro cante es, a nuestro modo de entender, secundaria si la emisión de voz es sana. El maestro canta en su tesitura y luego los niños en la suya. Creer que el maestro debe

cantar en la misma tesitura que los niños es afirmar, de forma implícita, que todos los hombres que son maestros de música en las escuelas son nocivos para las voces infantiles. Y esto no es cierto.

Enemigos vocales *de los maestros*

Quisiéramos ahora comentar algunas de las variables que afectan a la voz del docente, que hemos decidido llamar *enemigos vocales*.

De todos los enemigos vocales que existen, nos centraremos en los que hacen referencia a conductas y actitudes del docente, así como a elementos y estructuras que lo rodean en su lugar de trabajo y pueden afectar a su salud vocal. Es decir, en aquellas variables que podemos contextualizar en la escuela, con una única excepción: *los resfriados.*

Lo importante es que cada docente sepa y conozca qué conductas lleva a cabo capaces de perjudicar su voz; qué actitud tiene frente a su voz, si el aula donde imparte clase tiene una estructura que le obliga al esfuerzo vocal; qué sustancias ingiere que le provocan afonía o irritación, y qué situaciones o estados de ánimo provocan que su voz varíe y empeore.

Para entendernos, hay personas que ingieren un vaso de agua fría y se quedan literalmente sin voz; en cambio, hay otras que beben esa misma agua y sienten un gran alivio, como si la garganta se descongestionara por dentro. ¿Deben estas dos personas dejar de beber agua fría, porque los líquidos fríos están considerados como elementos que afectan a la voz? A nuestro modo de entender, no deben hacerlo las dos, sólo aquella a la que perjudica la ingestión de bebidas frías.

Esto parece obvio, pero con frecuencia encontramos a maestros que, con la ansiedad de mejorar su estado vocal, suprimen todas las sustancias que los manuales indican como perjudiciales para la salud vocal, sin haberse cues-tionado anteriormente si a ellos les afectan o no.

Como hemos mencionado en la introducción, no abarcaremos todas las variables que pueden influir en la fatiga y/o cuadros patológicos vocales, sino sólo las que podemos contextualizar básicamente en la escuela. Únicamente vamos a introducir un factor externo a la escuela: *las afecciones de garganta.*

Conductas y actitudes

La escasa conciencia que tienen la mayoría de los docentes de que son profesionales de la voz los lleva a actitudes que, a su vez, se manifiestan en conductas diversas que no favorecen la salud vocal. Si no siento que la principal herramienta para llevar a cabo mi trabajo es mi propia voz, ¿por qué hacer algo para educarla?, ¿por qué hacer algo para preservarla, o evitar situaciones de riesgo si no las percibo como tales?

El docente es como un corredor de fondo, sólo que la mayoría de estos *atletas* comienza su carrera diaria sin preparación alguna y a veces en mal estado. Nadie podría concebir que un corredor iniciara una carrera sin haber realizado un calentamiento previo para evitar lesiones y menos todavía que empezara a correr con una pierna hinchada.

En cambio, los docentes empiezan cada mañana su jornada laboral y prácticamente pronuncian su primer «¡buenos días!» en clase. No han preparado su instrumento vocal para que esté a punto y no sufra desperfectos.

Imaginemos la jornada laboral de un maestro de primaria y observemos algunas conductas que les llevan a la fatiga, en primera instancia, y a la patología, en último término.

Los docentes hablan durante muchas horas al día, lo que acaba siendo un abuso del instrumento. Muchos de ellos gritan con frecuencia o hablan más fuerte de lo necesario para reclamar la atención de sus alumnos.

Estas conductas las podemos resumir en unas pocas frases.

- Para que se callen los alumnos, gritan, y éstos, claro, gritan más.
- La garganta está seca, pero no se piensa en hidratarla o no se encuentra el momento para hacerlo.
- «¡Hoy los niños están histéricos!». Y el docente ¿cómo está?
- Tienen laringitis, disfonía, pero con frecuencia piensan: «¿cómo voy a pedir la baja si no tengo fiebre y puedo salir a la calle?».

Pequeños recursos que podemos tener en cuenta

1. Hay que buscar pequeños momentos durante el día para el reposo vocal. A lo largo de la clase es bueno darse pequeños intervalos de descanso.
2. Si queremos que presten atención los alumnos cuando están hablando, intentar competir con su volumen exige una potencia vocal considerable por parte del profesor, ya que una sola voz debe superar el volumen de todo un grupo.
3. Hay que intentar buscar recursos para no forzar la voz y captar la atención de los alumnos. Hay muchos docentes que han encontrado y utilizan recursos como: callarse, dirigirse a un sitio concreto del aula, utilizar un objeto para reclamar la atención (por ejemplo, golpear en la mesa con el borrador), hacer un sonido de frecuencia muy distinta a la que emiten los alumnos (al ser un sonido tan distinto, no requiere volumen para poder ser discriminado).
4. Hay que beber e ingerir líquidos. No debe importarnos llevar siempre encima una botellita de agua e ir bebiendo durante la jornada. Entre clase y clase o durante ésta si estamos durante todo el día en la misma aula.
5. La actitud con la que entramos en clase (actitud mental y corporal) es básica para recibir una respuesta en una dirección u otra por parte de los alumnos; pero, en el tema que nos atañe, además es básica para que nuestro instrumento sonoro (nosotros) esté en las mejores condiciones posibles para emitir un sonido sano. A veces sólo necesitaríamos tres segundos antes de abrir la puerta del aula para comprobar y modificar, en caso necesario, nuestra actitud corporal. A lo mejor nos sorprenderíamos y quizá no percibiríamos a los niños «tan histéricos». Les animamos a probarlo.

Cuadro resumen

Conducta o actitud	**Nos lleva a...**	**Recursos para paliarla**
La falta de conciencia de	• No educar la voz	• Educar la voz • Conocer las características del propio instrumento

ser un profesional de la voz	• No cuidar la voz • No respetar la voz	• Saber lo que afecta a nuestra voz y lo que no la afecta • Preparar nuestro instrumento antes de utilizarlo
El abuso vocal	• Fatiga vocal • Disfunción vocal	• Reposo (dormir, callar, descansar)
El esfuerzo vocal prolongado	• Disfunción vocal	• Educación vocal • Tener recursos vocales y corporales

Estructuras y elementos del aula

Muchas veces no damos importancia a cómo es el aula y los elementos que utilizamos en ella hasta que nos crean problemas. Una acústica deficiente dentro del aula puede provocar un exceso de reverberación.

Éste es el caso, por ejemplo, de los profesores de educación física. Su principal problema es el lugar de trabajo; pensemos por un momento dónde dan clase los profesores de educación física en la escuela: en gimnasios en los que el nivel de reverberación es altísimo, lo cual acaba provocando que todos los que están haciendo gimnasia allí acaben gritando para superar el nivel de ruido que generan ellos mismos y los elementos que utilizan, como pueden ser pelotas botando. O bien en el patio, donde su sonido se pierde, viéndose obligados muchas veces a gritar y forzar la voz en exceso.

Siguiendo con la estructura del aula, también puede darse el caso de que oigamos más al profesor de la clase de al lado, o a los alumnos que circulan por los pasillos, que a nosotros mismos. Si este ruido es constante a lo largo del día, acabaremos acostumbrándonos a él y no seremos conscientes de que hay un ruido de fondo.

Cuando esto ocurre, empezamos a forzar la voz para que nuestros alum-nos nos oigan bien. Decimos forzar porque, al no ser conscientes de ese ruido que se ha de superar, no emplearemos ninguna estrategia para proyectar la voz o para preservarla. Hasta aquí los problemas de la acústica.

Si observamos los elementos que se encuentran en el interior de la clase, podemos encontrar varios capaces de perjudicar nuestra salud vocal; uno de ellos es la temperatura dentro de las aulas.

Y ya no hablemos si se trata de escuelas grandes o de universidades, en las que el conectar o desconectar la calefacción depende únicamente del calendario y no de la temperatura.

Hay aulas de colegios que en invierno parece que se esté en verano debido al calor que hace en su interior. Pero el principal problema de la calefacción (aparte de provocar actuaciones tan paradójicas como verse obligado a abrir la ventana en pleno mes de febrero) es que reseca el ambiente. Si éste se reseca, lo hace también nuestra mucosa, y ésta debe estar suficientemente *lubricada* para funcionar bien.

Las tizas y el polvo que traen los niños del patio son sustancias que también resecan la mucosa.

No quisiéramos acabar este apartado sin mencionar un elemento del aula que afecta básicamente a los maestros que imparten su docencia en la etapa infantil: *el mobiliario.* Estos docentes trabajan con un mobiliario ergonómicamente inadecuado para sus dimensiones, ya que los muebles del aula están pensados para el tamaño de los niños; esto provoca que muchos maestros utilicen posturas al hablar

que provocan el esfuerzo vocal.

Pequeños recursos que podemos tener en cuenta

1. A veces, algo tan simple como es colgar cajas de huevos en el techo u otros elementos que absorban un poco el sonido es suficiente para mejorar la acústica del aula.
2. Para los maestros de educación física puede servir la búsqueda de una serie de señales o monosílabos que sirvan como consignas predeterminadas para sus alumnos. Es importante que, cuando deban hablar durante un rato, tengan a los alumnos muy cerca.
3. Para mantenernos hidratados tenemos dos soluciones, dependiendo de si estamos todo el día en la misma aula o no. Si tenemos clase propia, podemos poner un recipiente con agua encima del radiador. Al evaporarse por efecto del calor, proporcionará un buen nivel de humedad en el ambiente. Si vamos de una clase a otra, lo mejor es hidratarse mucho (ingerir líquidos, frutas).
4. En cuanto al efecto que tiene la tiza en nuestro organismo, podemos hacer pequeñas cosas para afrontar la situación: por ejemplo, borrar la pizarra sin hablar o utilizar portatizas en caso de que ésta nos afecte mucho. También, y ya deben estar imaginándolo, podemos beber agua.

Cuadro resumen

Conducta o actitud	Nos lleva a...	Recursos para paliarla
Mala acústica del aula	• Esfuerzo vocal	• Recursos vocales para no competir con el ruido
Mobiliario poco adecuado	• Malas actitudes corporales que pueden provocar esfuerzo vocal	• Utilizar las sillas de los niños para sentarnos
Tierra del patio Tiza Temperaturas elevadas	• Resecan la mucosa • Irritación • Molestia vocal	• Hidratarse • Hidratar el ambiente

Los resfriados

Los resfriados (si van más allá de tener mucha mucosidad), laringitis, faringitis y otras afecciones del aparato fonador son uno de los grandes enemigos de la voz del docente. Hay profesores que, sin haber tenido nunca ningún problema vocal, después de una afección en la garganta un poco prolongada empiezan a sufrir disfonía y a tener problemas con su voz. ¿Cómo es posible?

Cuando tenemos dolor de garganta y seguimos hablando, empezamos a poner en marcha mecanismos para hablar y evitar que nos duela en exceso. En ocasiones, los mecanismos empleados

no son buenos, ya que a veces implicamos zonas que no tienen por qué intervenir en la emisión de la voz.

Si esta situación dura poco, no pasa nada, todo vuelve a la normalidad. Si esta situación se prolonga, algunas personas dejan de tener el constipado, la laringitis,... pero siguen empleando las estrategias utilizadas durante la enfermedad. Es aquí donde empieza el problema.

¿Por qué siguen utilizando estos mecanismos ? Las respuestas pueden ser varias, pero nos inclinamos a pensar que se trata de personas sin una formación vocal previa y, por ello, no saben qué estaban haciendo antes para hablar y no hacerse daño. Si no sabían qué hacían, ¿cómo recuperar esa situación?

Uno puede pensar que cuando se rompe una pierna o un pie, esto también sucede y nadie, al quitarle el yeso, continúa andando de una forma extraña para siempre. Es cierto, pero hay una gran diferencia: podemos ver nuestra pierna o nuestro pie, pero no nuestro sistema fonador.

Por ello es importante que los docentes prevengan estas afecciones y, cuando las tengan, eviten hablar lo máximo posible.

Necesidad de una educación vocal para los maestros

Después de lo expuesto, no hay que justificar el porqué de una educación vocal para docentes. Es importante el esfuerzo que se hace desde la formación continua, aunque insuficiente de acuerdo con las demandas existentes. También es reconfortante observar cómo a lo largo de los años el colectivo de docentes se ha ido sensibilizando al respecto.

Esto se puede comprobar en el perfil del alumnado que acude a cursos de voz dentro de la formación continuada. Si hace unos años los maestros que asistían padecían disfonía en la mayoría de los casos, ahora cada vez es más frecuente encontrar docentes que asisten como método preventivo.

En donde todavía es muy escasa una educación vocal –por no decir casi inexistente– es en la formación inicial de maestros. Sobre este punto, Godall (2000) concluye que, aunque las facultades de magisterio han mejorado la oferta de asignaturas en que se incluyen aspectos sobre la voz, en la mayoría de los centros se plantea como técnica vocal para el canto y va dirigida únicamente a los especialistas de música.

Por lo tanto, sigue quedando olvidada una educación de la voz generalizada para los futuros maestros que comprenda también el habla, así como aspectos de salud, como elementos imprescindibles de una educación sanitaria vocal.

Características del instrumento vocal

La voz, como instrumento, tiene unas peculiaridades que la diferencian del resto de instrumentos musicales. La mejor definición de las características diferenciales del instrumento vocal, con respecto al resto de instrumentos musicales que he oído hasta ahora, corresponde a Montserrat Martorell[3], así que con su permiso se la tomamos prestada. *En el caso de la voz, nosotros somos instrumento e instrumentista a la vez y, por lo tanto, mutables*.

Es decir, la voz se diferencia de los otros instrumentos musicales básicamente en dos aspectos: mientras que los otros instrumentos pueden verse, tocarse, limpiarse, incluso desmontarse, nuestro instrumento vocal va siempre con nosotros –de hecho, podemos dar un paso más y afirmar que el

instrumento somos nosotros– y además no podemos ver algunas de sus estructuras más importantes.

Esto implica que, un violín, después de tocarlo, lo limpiamos y lo guardamos en su funda para que no sufra ningún desperfecto. Si lo sufre, lo llevamos a un *luthier* para que lo repare, mientras nosotros seguimos sin alterar nuestra vida.

En cambio, nuestro instrumento vocal va con nosotros a todas partes: a las discotecas, a lugares llenos de humo, o cuando llueve, con lo cual nuestro instrumento se resentirá y/o lo forzaremos, ya que en ambientes muy ruidosos acabamos gritando.

También permanece en todas las circunstancias: cuando estamos alegres, tristes, cansados, nerviosos, asustados. Todos hemos sentido cómo cambia nuestra voz o la de algún conocido cuando estamos tristes o desanimados.

Otra observación que se deriva de las anteriores es que sabemos cómo es exactamente un violín, mientras que es increíble el gran desconocimiento que tenemos de nuestro instrumento vocal, de las partes que lo constituyen y dónde se ubican estas partes, por no hablar de cómo funcionan.

Pero también es cierto que nadie nos ha explicado durante nuestra formación en la escuela cuál es el mecanismo que hace posible este maravilloso fenómeno que es la expresión a través de la voz. Por eso, nos encontramos con muchos alumnos que creen que se respira por el estómago, o por la barriga, o que no saben cuántas cuerdas vocales tenemos, ni dónde se encuentran.

La importancia del cuerpo en la emisión de la voz

Cuando decimos que todo nuestro cuerpo es un instrumento sonoro, no nos referimos a que todo el cuerpo forma parte del sistema fonador, sino a que todo él influye sobre su correcto y buen funcionamiento. El primer paso para lograr hablar sin esfuerzo pasa por tener *una buena actitud corporal*.

Cuando intentamos explicar a los alumnos por qué utilizamos el término actitud corporal en vez de postura, siempre recurrimos a un ejercicio muy simple, pero muy útil, para poder observar que una cosa es hablar de postura y otra, de actitud corporal. El ejercicio es el siguiente: primero les pedimos que piensen en dos sonidos distintos. El primero debe ser agudo y fuerte, mientras que el segundo debe ser de una tesitura media y una intensidad moderada. Una vez han decidido mentalmente estos dos sonidos, les pedimos que actúen como si fueran a cantar estas dos notas (abriendo la boca, pero sin emitir sonido alguno).

¿Qué es lo que pueden observar y sentir? Bien, pueden observar que su postura no ha cambiado; como mucho habrán abierto más o menos la boca, pero no habrán cambiado su disposición en el espacio. Además, y esto es lo más importante, habrán sentido dos disposiciones internas muy distintas. Al *realizar* la primera nota (aguda y fuerte), sentirán que quieren hacerse grandes por dentro, mientras que al realizar la segunda (de tesitura media y *mezzopiano*) no habrán tenido esta necesidad.

La primera nota es percibida como dificultosa y además hay que pensar que será fuerte; esto provoca que cada uno intente *hacerse más grande*, ser una caja de resonancia mayor, mientras que para la segunda nota, que es percibida cómo fácil y sin necesidad de darle demasiada intensidad, nuestro espacio interno cotidiano es suficiente.

Sentir y entender que *la actitud corporal acarrea una predisposición inter-na* es, a nuestro entender, básico, porque podemos hablar en infinidad de posturas siempre que la actitud corporal sea adecuada.

Muchos autores, sobre todo del mundo de las técnicas corporales, hablan de esta disposición

corporal adecuada llamándola actitud corporal o dándole otros nombres. Por poner sólo unos pocos ejemplos, encontramos que G. Alexander utiliza el término *eutonía* (tono justo); Feldenkrais, el de *postura dinámica*, y Droppsy habla de *punto de equilibrio en un movimiento continuo*.

Podríamos resumir que la actitud corporal es:

- Una postura con un componente dinámico (puedo estar quieto pero no parado).
- Una postura con una actividad muscular adecuada.
- A diferencia de una postura, la actitud corporal no es únicamente una disposición en el espacio.
- Tiene un componente global, holístico, mientras que una postura puede tener una connotación más parcial del cuerpo.
- Una actitud es una postura asociada a una emoción o estado psicológico.
- Una buena postura no tiene por qué coincidir con una buena actitud corporal, mientras que una buena actitud corporal siempre será una postura sana.

Si hablamos de una buena actitud corporal para emitir un sonido, la podríamos resumir en *estar dispuesto para* o *estar a punto de*...

Seguramente algún lector se estará preguntando por qué dedicamos tanto espacio a hablar de la actitud corporal. Bien, la respuesta es sencilla, aunque no todo el mundo coincidirá con esta apreciación. Si partimos de la premisa de que el cuerpo es nuestro instrumento sonoro, cuanto mejor sepamos controlar este instrumento, más posibilidades tendremos de sacarle el mayor partido y provocarle el menor perjuicio.

Además, creemos firmemente que la educación de la voz en los docentes debe crear sus cimientos en la conciencia y trabajo corporales.

Qué debe contemplar una educación vocal para docents

Los contenidos que debe contemplar la educación vocal de los docentes no difieren mucho de los contemplados para otros profesionales de la voz.

Lo que varía es la metodología empleada y el grado de competencia que debe adquirirse en cada uno de los contenidos.

El dominio vocal que necesita un cantante para cantar un aria de ópera es distinto del que requiere un docente para cantar una canción infantil. Es sólo una cuestión de grado, lo que significa que cada uno debe sacar el mayor partido posible a su instrumento para superar las exigencias vocales propias de su profesión.

Sobre los contenidos

Podríamos agrupar los contenidos en cinco bloques temáticos:

1. *Cuerpo:* el cuerpo es el instrumento que utilizamos para emitir el sonido. Tomar conciencia de las partes implicadas en la fonación y las partes donde existe un bloqueo (o exceso de tensión) facilitará el trabajo vocal posterior. Saber utilizar los recursos corporales y saber encontrar una buena actitud corporal facilitarán el mayor aprovechamiento de nuestro instrumento y el sonido que produce: la voz.

2. *Respiración:* la voz no es más que aire espirado. Ser conscientes del acto respiratorio, sentir la diferencia entre una respiración que nos dificulta o facilita el control del sonido y practicar el control de la espiración son el inicio para llegar a un automatismo respiratorio que permita una emisión del sonido fluida y sin esfuerzo.
3. *Emisión:* la proyección, la potencia, la extensión, la modulación, así como la increíble paleta de matices que puede llegar a tener nuestro instrumento vocal, son algunos de los contenidos que pueden trabajarse. Pero, al igual que en los otros bloques temáticos, un elemento importante es conseguir recursos para llevar a término estos contenidos. Para los alumnos, estos contenidos no son difíciles de entender, lo difícil es llevarlos a la práctica.
4. *El sistema fonador:* es básico tener unas nociones mínimas del instrumento sobre el cual trabajamos, pero sin perder de vista que el principal objetivo de una educación vocal para docentes es llegar a ser buenos usuarios del instrumento y no unos expertos de su funcionamiento interno. Haciendo un símil, queremos que sean buenos violinistas y, para ello, no es necesario que sean buenos *luthiers*.
5. *Salud vocal:* es importante conocer las variables internas y externas que pueden repercutir en la salud vocal. También es importante conocer cuáles son los profesionales de la salud vocal y qué pueden aportarnos cada uno de ellos.

Sobre la metodología

Metodologías hay muchas, casi tantas como profesores y, evidentemente, la mayoría son buenas. En este apartado, queríamos hacer hincapié en algunos aspectos metodológicos que consideramos fundamentales en una educación de la voz dirigida a docentes.

1. Deben ser clases eminentemente prácticas, en las que los aspectos informativos y teóricos estén supeditados a esta praxis.
2. Deben ser colectivas. Creemos que en una formación de este tipo, con un colectivo como son los docentes, el trabajo en grupo supone muchas ventajas: saber que hay otros docentes en la misma situación –ayuda a rebajar la ansiedad–, compartir experiencias, posibilidad de apreciar progresos en compañeros del curso, etc. En el inicio de un trabajo vocal es difícil para algunas personas percibir el propio cambio, pero resulta muy fácil observar un cambio vocal en los demás.
3. Debemos relacionar, siempre que sea posible, las actividades que llevamos a cabo con la realidad laboral cotidiana del docente. Es importante que poco a poco vayan trasladando lo aprendido al aula.
4. Debemos hacer hincapié tanto en lo que el alumno ya hace bien, como en lo que debe corregir. Es importante que uno sepa qué está haciendo bien de forma espontánea para poder seguir haciéndolo en un futuro.

Formación continuada/educación en el propio centro educativo

Esta propuesta tiene su origen en dos sucesos distintos. El primero es que a lo largo de los años que llevamos impartiendo cursos de voz en el ámbito de la formación continuada, hemos podido observar el diferente rendimiento y aprovechamiento de los cursos (que suelen ser de 30 h) por parte de los participantes. Dejando de lado las motivaciones de cada uno de los participantes, siempre que en un mismo grupo de formación ha coincidido más de un profesor del mismo centro educativo y si el entendimiento entre ellos era bueno (que solía serlo), el progreso era más rápido y se consolidaba más que en el resto de asistentes; queremos puntualizar que esta afirmación es una observación personal, que no tiene una investigación rigurosa que la respalde.

El segundo suceso que, con toda humildad, nos lleva a plantear esta propuesta es la maravillosa experiencia que tuvimos hace algunos años impartiendo un curso para un grupo de profesores de una escuela. El resultado fue muy enriquecedor para todos.

El planteamiento es sencillo: trabajar con un grupo de docentes pertenecientes al mismo centro e impartir el curso en su hábitat de trabajo, su escuela. Las ventajas de este tipo de formación en educación de la voz pueden ser muy útiles, ya que los participantes conviven y comparten las mismas situaciones a lo largo de la jornada laboral.

En este tipo de formación, tratamos de cambiar hábitos, integrar y auto-matizar mecanismos que nada tienen que ver con el intelecto ni la cognición, sino con la *percepción sensorial*.

Trabajamos sobre un sistema (el fonador) que no vemos**,** por lo que nuestro *feedback* será exclusivamente auditivo y cinestésico; la retroalimentación visual no nos sirve en la mayoría de los casos. Para lograr una modificación postural o de emisión de voz, el formador utilizará imágenes como recurso metodológico**,** para lograr una distensión muscular de las zonas sobrecargadas, o una actitud corporal adecuada por parte del alum-no y una correcta proyección del sonido. Dichas imágenes pueden servir como consignas entre los alumnos del curso.

Durante el día pueden ir recordándose, casi en broma, las consignas dadas en clase. Éstas, al ser recordadas, actúan como agente desencadenante de una conducta, que al ser repetida muchas veces a lo largo de la semana, acabará convirtiéndose en una conducta automática.

Un hábito se logra cambiar realizando la conducta nueva numerosas veces, de manera consciente, hasta conseguir que la nueva conducta se integre de forma automática. Por eso, el trabajar con personas que pueden recordarse unas a otras el nuevo hábito a adquirir muchas veces a lo largo de la semana (incluso a veces sin proponérselo) hace posible que este proceso se acelere.

Por otro lado, podemos incidir sobre elementos externos capaces de influir en una fatiga vocal, como son el nivel de ruido, la humedad relativa del aire, la temperatura, los elementos que secan el ambiente.[4]

Resumiendo: si hacemos una formación en el propio centro educativo podemos obtener:

1. Una mayor eficacia para cambiar hábitos e introducir conductas nuevas, ya que las consignas introducidas en la formación son reforzadas durante muchas horas al día. (Recordemos que en la educación de la voz se trata de *aprender a hacer* y no tanto de *saber de*.)
2. Podemos incidir en aspectos que no dependen de la propia persona, sino del entorno de trabajo.

A modo de conclusion

A lo largo del capítulo hemos intentado exponer cuál es la problemática vocal de los docentes, así como comentar algunos de los aspectos que pueden afectar a su voz en su entorno laboral. Todo ello, en definitiva, para defender algo que consideramos muy importante y es la necesidad de que este colectivo reciba una educación que le dote de recursos para no tener que pensar en su voz.

Esta aproximación al mundo de la voz de los docentes no ha sido del todo exhaustiva, pero esperamos haber logrado que algún lector «docente» se pregunte sobre su voz, sobre qué le afecta y si le sería de utilidad procurarse una formación en este sentido.

Si el lector es un logopeda o un formador vocal de docentes, quisiéramos haber logrado unos instantes de reflexión sobre su trabajo, ya sea por estar de acuerdo con este enfoque, ya sea por no estarlo.

En definitiva, hemos intentado exponer algunos puntos básicos relacionados con el tema y despertar en el lector nuevos interrogantes.

Bibliografía

AGUINAGA, I. (1998): Las alteraciones faringolaríngeas en el profesorado de E.G.B. Tesis Doctoral. Pamplona.

FIUZA, Mª J. (1996): Las disfonías funcionales en los maestros de la comunidad de Galicia. Tesis Doctoral. Santiago de Compostela.

GODALL, P. (2000): *L'educació de la veu i la foniatria aplicada en la formació inicial dels mestres: estudi i avaluació*

PRECIADO, J. A., GARCÍA TAPIA, R., INFANTE, J. C. (1998): *Estudio de la prevalencia de los trastornos en los profesionales de la enseñanza. Factores que inter-vienen en su aparición y en su mantenimiento.* Acta Otorrinolaringológica Española, 49, 2 (137-142).

RUSSEL, A., OATES, J., GREENWOOD, K. M. (1998): *Prevalance of voice problems in teachers. Journal of voice*, vol. 12, n.º 4, (467-479).

SMITH, E., KIRCHNER, H. L., TAYLOR, M., HOFFMAN, H., LEMKE, J. (1998): *Voice problems among teachers: difference by gender and teaching characteristics. Journal of voice*, vol. 12, n.º 3 (328-334).

TORRES, J. C. (1999): Bajas médicas y enfermedades de la laringe. Boletín de AEL FA, n.º 2 (25-27).

URRUTIKOETXEA, A., ISPIZUA, A., MATELLANES, F. (1995): *Pathologie vocale chez les professeurs: une étude vidéo-laryngo-stroboscopique de 1.046 professeurs*. Revista *Laryngol Otol Rhino*l (Bord): 116 (4): 255-262.

Bibliografía comentada y webs de interés

Mc CALLION (1999): *El libro de la voz.* Urano. Barcelona.

Mc Callion realiza una aproximación al mundo de la voz hablada, teniendo en cuenta la importancia del trabajo corporal en la emisión de la voz, aunque la formación del autor en materia corporal es exclusivamente de la técnica Alexander. Creo que es muy válido, ya que no se requieren conocimientos previos sobre la voz para entenderlo.

CALAIS-GERMAIN, B. (1999): *El cuerpo y la voz: el movimiento desde el punto de vista de la anatomía. ADE Teatro*, n.º 74 (enero-marzo): 109-118.

Es un artículo muy sencillo y didáctico, donde uno puede entender cómo funciona el mecanismo

de la laringe
LODES, H. (1990): *Aprender a respirar.* Integral. Barcelona.
Es un libro sencillo, repleto de pequeños ejercicios respiratorios que se pueden realizar solo, en pareja y en grupo. Es útil para uno mismo y para aquellos docentes especialistas en música que quieran realizar perqueños ejercicios preparatorios con sus alumnos, sin necesidad de explicar que están trabajando la respiración
BERTHERAT, T., BERNSTEIN, C. (1987): *El cuerpo tiene sus razones.* Argos Vergara. Barcelona.
Libros sobre técnicas corporales hay muchos. He elegido éste porque no explica una técnica concreta, ni su protocolo, ni los ejerccicios que contempla. Los autores (personaje relevante dentro del mundo de la diafroterapia) explica cómo tuvo contacto con el mundo de las técnicas corporales y cómo incicidieron éstas en su vida. Un buen libro para iniciarse en el mundo del trabajo corporal.
BORRAGÁN, A., DEL BARRIO, J., GUTIÉRREZ, J. (1999): *El juego vocal; para prevenir problemas de voz.* Aljibe. Málaga.

Webs de interés

VOICE FOUNDATION: www.voicefoundation.org.

---

[1] Disfonía: es lo que coloquialmente conocemos por afonía.

[2] Universidad Autónoma de Barcelona, Facultad de Ciencias de la Educación.

[3] Montserat Martorell ha sido durante 20 años profesora de la asignatura “Educació de la veu i foniatria aplicada» en la UAB.

[4] Algo que en estos momentos es utópico, pero que sería fantástico, sería contar con la colaboración de otros profesionales del mundo de la ergonomía, que podrían asesorar o aconsejar sobre cómo cambiar elementos y estructuras del aula.

7

La voz y el actor

por *Gemma Reguant*

A Coralina Colom, con gratitud.
En memoria de mi padre

Introducción

La voz es el reflejo de nuestro estado mental, emocional y físico (Dewhurst, 1993). ¡Cuántas verdades internas podemos descubrir a través de una voz y cuántas emociones podemos transmitir a través de ella!

La voz del actor debe expresar lo que el cuerpo, la mente y las emociones quieren transmitir de cada personaje. Para ello, el actor o la actriz necesitan conectar los pensamientos con el cuerpo y con la voz. Necesitan que los pensamientos tengan una respuesta en el cuerpo y que la voz sea el reflejo de cómo está ese cuerpo (cómo están sus músculos, sus emociones, etc.).

Podemos esquematizar esta conexión entre la mente, el cuerpo y la voz de la siguiente manera:

Mente > cuerpo > voz

Los pensamientos del actor deben tomar cuerpo, modificar todo su organismo, y la voz debe expresar todo lo que está ocurriendo en el interior de ese cuerpo.

Para que esta «trilogía» tenga una buena conexión es necesario eliminar las interferencias que rompen el vínculo entre las tres partes. Grotowsky (1970) sostiene que hay que eliminar lo que bloquea al actor para que lo que quede sea su creatividad.

Los bloqueos corporales o energéticos aprisionan nuestra voz y se convierten en interferencias que no permiten comunicar lo que deseamos. Hay que limpiar esas interferencias para obtener una disponibilidad total de nuestra voz, una libertad absoluta para expresar lo que pide el texto, el personaje, el director, etc. En definitiva, para conseguir lo que queramos y no solamente lo que podamos.

Cuando desbloqueemos todo aquello que oprime nuestra voz, aparecerá nuestra voz libre, nuestra voz natural. A partir del conocimiento y conciencia del trabajo con nuestra voz podremos viajar felizmente a la voz de los distintos personajes.

Para que nuestra voz fluya libre deberemos darle espacio, para lo cual será de gran ayuda tomar conciencia del espacio de nuestro cuerpo. Nos interesa tener presente nuestro espacio interior. Necesitamos espacio para nuestra respiración, para que nuestras cavidades de resonancia amplíen el

sonido laríngeo, para que la libertad expresiva sea posible...

Randolph Stone (1993), padre de la terapia de polaridad, relaciona el desbloqueo de la zona de la laringe con la recuperación del espacio propio.

Resumiendo y simplificando, podemos decir que una voz natural, fuerte, rica, clara y creativa tendrá mucho que ver con la recuperación de ese espacio interior.

En este capítulo abordaremos algunos aspectos de la técnica y de la expresión de la voz del actor o actriz. El capítulo se centrará en el conocimiento de la técnica y de la expresión de la propia voz porque éste será el paso necesario para encarnar más fácilmente la voz de los personajes.

Oportunamente, propondremos algunos ejercicios que nos parecen sugerentes para la mejor comprensión del tema tratado. La práctica es el único camino para acceder a una buena técnica y expresión de la voz.

La técnica de voz del actor

La voz es parte fundamental del material creativo del actor y como tal debe ser estudiada en profundidad.

La técnica de la voz del actor implica un conocimiento de los fundamentos de la fonación. Necesitamos un aparato fonador adaptable y dúctil para que sea maleable ante los infinitos personajes que necesitemos encarnar.

El enfoque de la técnica de voz no será mecanicista ni tendrá en cuenta únicamente la parte que se está trabajando. Cualquier tratamiento al que sometamos una parte del aparato fonador intentaremos que sea integrado por todo el cuerpo, observando las reacciones de éste ante la modificación en una de sus partes.

La respiración y la energía diafragmática

La voz es aire espirado, sonoro, articulado y expresivo. Si la definimos de esta manera, es lógico tener que empezar a trabajar la voz a partir de ese aire espirado.

El músculo principal de la inspiración y de la voz es el diafragma, un músculo poderoso que se sitúa debajo de nuestros pulmones (figura 7.1). Necesitamos que trabaje sin obstáculos. Cuando eliminamos las interferencias que no le dejan trabajar bien, redescubrimos la fuerza que alberga esta musculatura y observamos que cuanto mejor trabaja el diafragma más libre es nuestra voz.

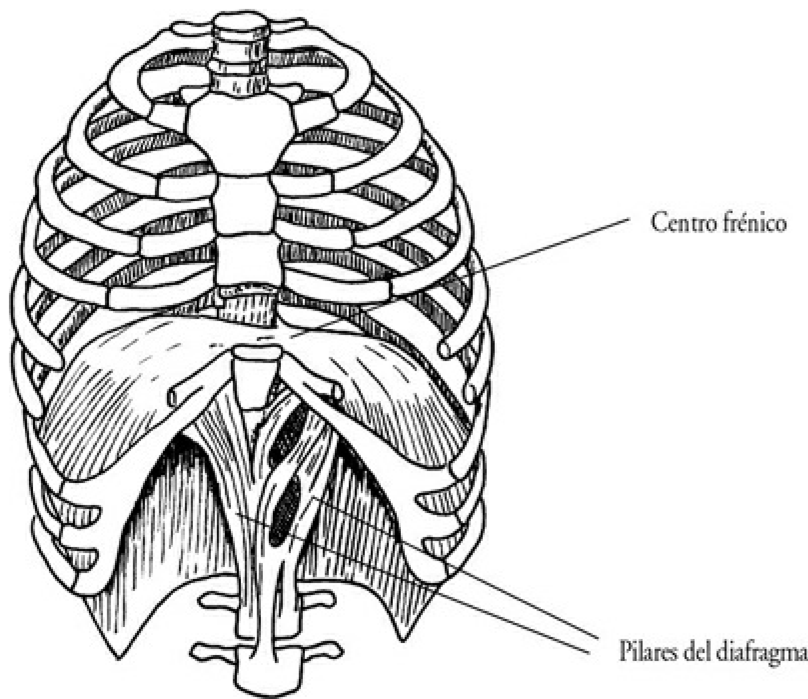


Figura 7.1. El músculo diafragma se relaciona directamente con la columna. En la imagen se observa cómo los pilares de este músculo se insertan en las lumbares.

Para liberar el diafragma de cualquier opresión que le impida realizar sus funciones adecuadamente debemos darle un espacio en el que pueda moverse libremente, como se ha comentado en la introducción.

En primer lugar, soltaremos la musculatura que comprime la respiración con ejercicios de desbloqueo respiratorio. Desactivaremos las tensiones innecesarias de la musculatura externa en los cuatro lados del tronco para que el diafragma y los intercostales puedan realizar su trabajo fácilmente.

Cuando la musculatura de la respiración trabaje fluida y libremente, podremos realizar trabajos de estimulación y activación diafragmática. Con ellos conseguiremos que el diafragma pierda la pereza y trabaje con toda la intensidad necesaria en cada momento de la actuación.

Una respiración liberada y estimulada responderá naturalmente para potenciar nuestra «trilogía» *mente > cuerpo > voz.*

Necesitamos una respuesta espontánea de la respiración, es decir, una respiración libre que responda fácilmente a todas las necesidades profesionales del actor.

La respiración y la postura

Uno de los aspectos del uso de nuestro cuerpo que influye más en la respiración es la postura. Cualquier desequilibrio en nuestra alineación corporal implicará que nuestra musculatura respiratoria no pueda trabajar con libertad.

El diafragma, en una situación normal, tendrá un desplazamiento en la vertical de 1,5 ó 2 cm. Si con una postura inadecuada comprimimos nuestros discos intervertebrales, fácilmente disminuiremos el movimiento vertical del diafragma porque éste tendrá menos espacio para desplazarse hacia abajo.

En cuanto al movimiento de la respiración hacia los lados del tronco, nos encontraremos con un problema semejante. Debemos recordar que una respiración libre implica movimiento hacia los

cuatro lados del tronco. Es necesario, pues, haber trabajado el desbloqueo de la respiración en esos cuatro lados. Si tenemos una mala postura y prensamos los discos intervertebrales, las costillas también pierden movilidad y se obstaculiza el movimiento libre de la respiración hacia estos cuatro lados del cuerpo.

Asimismo, cuando perdemos nuestra alineación corporal, la musculatura externa realiza mucho más trabajo para sostenernos de pie, impidiendo una inspiración y espiración libres.

Estos factores se convierten en interferencias que impedirán un buen trabajo de la musculatura interna de la respiración.

La musculatura de la respiración es sutil, interna y cambiante según las necesidades respiratorias requeridas. Una musculatura comprimida, fruto de tensiones excesivas en nuestro cuerpo, impedirá que esos músculos internos puedan actuar. De ahí la importancia de una postura sana y una buena alineación corporal que permita a nuestra respiración trabajar cómodamente.

Podemos especificar que para una buena postura corporal que ayude a nuestra respiración debemos tener integrada en nuestro cuerpo una doble direccionalidad:

- Nuestra columna y cabeza con una buena suspensión hacia arriba.
- Nuestros pies bien enraizados, apoyados, en el suelo.

Sobre este aspecto concreto nos podemos documentar a través de disciplinas como la técnica Alexander, el *rolfing*, el D.F.A. y la eutonía, entre otras. Todas ellas nos ayudarán a sanear nuestra postura corporal.

Cómo encajar la importancia de la postura en los distintos personajes

El actor, por su profesión, debe encarnar diversos personajes y cada uno de ellos tendrá su cuerpo y no todos ellos coincidirán con la postura sana. ¿Qué hacer en el caso de personajes jorobados, con una mala postura, heridos, etc.? Es necesario aclararlo.

Si nos acostumbramos a trabajar con el espacio interior adecuado, cuando tengamos que hacer un personaje que presente una mala postura, intentaremos mantener ese espacio interior al máximo; es decir, aunque la forma sea aparentemente de compresión, internamente buscaremos el modo de no comprimir las partes más importantes para una buena fonación.

Un personaje, por ejemplo, muy encorvado, debe construirse con la curvatura que requiere, pero siempre alargando la propia columna dentro de esa curvatura. Es como si mantuviéramos intacta una especie de estructura interna de la cual tenemos conciencia gracias a los ejercicios de verticalidad practicados.

Fingimos una joroba, pero no sufrimos las consecuencias reales de una joroba. Tratamos de construirla de la forma más relajada posible manteniendo nuestro espacio interior al máximo.

En la actuación, evidentemente, aunque interpretemos a locos, asesinos, reyes, no tenemos que estar locos, ni ser asesinos o reyes. Lo mismo ocurre con las tensiones y los defectos físicos. Fingimos que somos un personaje que se descontrola, por ejemplo, aunque como actores deberemos tener el control en todo momento. Fingimos un personaje muy tenso y nervioso, aunque el actor mantiene su relajación activa. En este caso, el público debe ver todas las tensiones del personaje, pero no las del actor. Fingimos una mala postura, pero no tenemos internamente los bloqueos que implicaría esa mala postura en la realidad. Procediendo de esta manera podremos mantener nuestra

presencia o «luz» escénica intacta y nuestro aparato fonador disponible.

Concepto de relajación active

Es conveniente hacer hincapié en el concepto de relajación del actor. Es bueno que el actor use sólo la energía y la musculatura necesarias para su interpretación, no más, pero tampoco menos.

Si usa más energía y más musculatura de las necesarias, es decir, si su musculatura está hipertónica, se producirán interferencias en la voz y en la respiración. Si, por el contrario, usa menos energía y menos musculatura de las necesarias, es decir, si tiene hipotonía muscular, no podrá llegar donde le lleva el texto.

Un actor con más relajación de la necesaria no está preparado para hablar y actuar de forma convincente. Es muy útil pensar que nuestra relajación está relacionada con un objetivo. Nos relajamos para hablar, nos relajamos para gritar, nos relajamos para transmitir una emoción… De esta manera vinculamos la relajación a la acción, porque asociar relajación con no hacer nada o incluso dormirse no nos servirá en el trabajo interpretativo.

Necesitamos potenciar esa nueva asociación con la palabra relajación vinculando ésta a la acción.

Cuando un actor o actriz usan el tono correcto podemos hablar de relajación activa. La relajación activa nos dará más energía, menos cansancio y mejores resultados. Estos mejores resultados se traducirán en una mejor transmisión de las imágenes, sentimientos y emociones.

El espectador goza ante actores y actrices activamente relajados porque esa relajación se contagia y hace que se sientan mejor. El espectador disfruta ante respiraciones libres y voces sin esfuerzo, porque, aunque sea inconscientemente, su cuerpo se impregna de ese estado de relajación activa que lo conduce mejor al goce artístico.

Las cavidades de resonancia supraglóticas

Las cavidades de resonancia supraglóticas son las ampliadoras del sonido laríngeo sin las cuales nuestra voz sería imperceptible. Igual que una cuerda de guitarra necesita de la caja de la guitarra para que se amplíe su sonido, nuestra laringe también necesita sus cavidades de resonancia que ampliarán su sonido original. Básicamente son tres: la boca, la cavidad nasal y la faringe (figura 7.2).

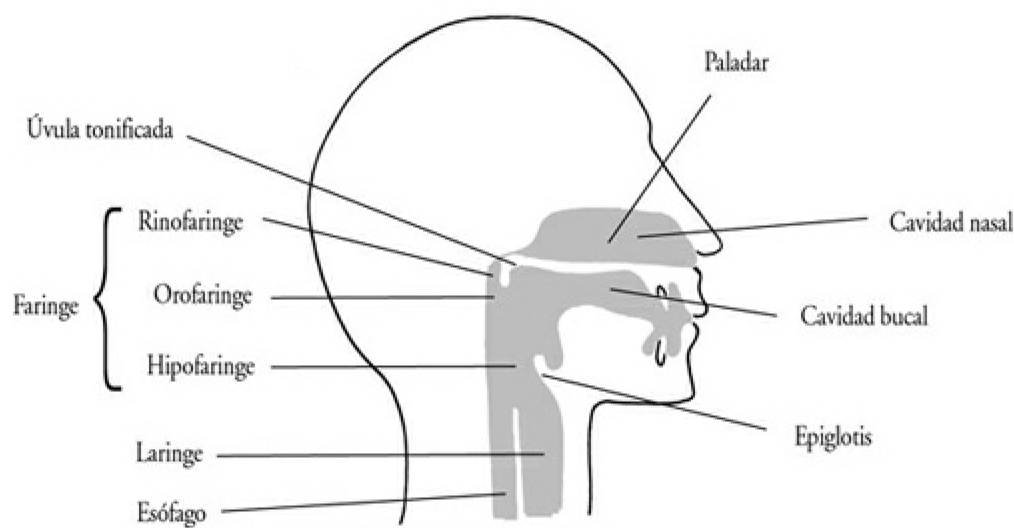


Figura 7.2. Representación esquemática de las cavidades de resonancia supraglóticas, cuyo espacio interno se asemeja a la letra F mayúscula.

En el trabajo vocal deberemos aprovechar el espacio de estas tres cavidades de resonancia.

La cavidad nasal

La cavidad nasal es un gran espacio que se sitúa en nuestra nariz y hacia su interior, por encima del paladar. Es fundamental mantener esta cavidad siempre despejada a ambos lados ayudándonos de la práctica de una buena respiración nasal en nuestra vida cotidiana.

Para un mayor aprovechamiento de la respiración nasal podemos imaginar que el aire entra horizontalmente hacia el interior de la nariz (ejercitar la imaginación actoral siempre será útil). Incluso podemos imaginar que tenemos «agujeritos» en las mejillas y la nariz para que entre el aire horizontal-mente. Respirar trabajando con esta imagen mental dará profundidad a nuestra respiración, elevará nuestro paladar blando y estimulará la sensibilidad en la nariz y las mejillas. A esta particular manera de trabajar la respiración podemos llamarla respiración horizontal y nos ayudará a mantener la cavidad nasal siempre bien preparada.

La cavidad bucal

La cavidad bucal es la cavidad de resonancia que tiene más movilidad. Para ampliar esta cavidad y aumentar así su buen funcionamiento como resonador, deberemos incidir principalmente en dos tipos de trabajo que son los siguientes:

- Tonificar y flexibilizar el paladar blando. Un paladar demasiado hipotónico, es decir, con poco tono, disminuirá las posibilidades de la boca como cavidad de resonancia.
- Relajar la mandíbula inferior. Una mandíbula demasiado cerrada, demasiado tensa, no posibilita que la boca sea una buena cavidad de resonancia.

El paladar blando o velo del paladar

El paladar blando es móvil. Cuando pronunciamos un fonema nasal (m, n o ñ), el velo del paladar deja espacio para que el aire pueda salir por la nariz. En los fonemas orales –que son todos los demás–, se eleva y cierra el paso del aire hacia la nariz, y éste sale por la boca (véase de nuevo figura 7.2).

Necesitamos este movimiento del paladar bien ejercitado para que no se escape aire por la nariz cuando hablamos, excepto en los fonemas nasales. O excepto cuando, voluntariamente, deseamos interpretar un personaje con voz nasal.

También precisamos de un paladar dúctil y adaptable según las necesidades de registro o de volumen que requiera el material con el que estamos actuando.

Un paladar dúctil se modificará ante las demandas de la interpretación del texto. Por el contrario, un paladar rígido implicará una voz monótona.

Podemos comprobar la ductilidad del paladar con un pequeño experimento:

Si observamos en el espejo nuestro paladar blando y mientras lo hacemos imaginamos mentalmente un sonido muy agudo (sin emitirlo), veremos cómo el paladar blando se activa hacia atrás y hacia arriba. Este ejemplo nos muestra una forma sencilla de comprobar que el paladar se

adapta a las necesidades vocales requeridas. Nuestro paladar se adapta según el tono en que vamos a hablar. También se modifica según el volumen que queremos imprimir o según la cualidad emocional que deseamos expresar.

Si nuestro paladar es demasiado perezoso y se mantiene en una posición muy relajada, la voz será nasal o gangosa y no haremos un buen uso de las cavidades de resonancia. Si nuestro paladar está permanentemente tenso, la voz será monótona. Por eso necesitamos un paladar dúctil y adaptable a nuestras necesidades vocales y expresivas.

Para trabajar la ductilidad y tonicidad del paladar blando, uno de los ejercicios más agradables y sencillos de practicar es el bostezo. Aprender a bostezar nos ayudará enormemente al buen uso de nuestra boca como caja de resonancia de la voz.

Es necesario y útil aprender a bostezar para poder utilizar el bostezo en cualquier momento. Con un buen entrenamiento podremos provocar un bostezo cuando lo necesitemos. Hacer uso de ello antes de empezar cualquier trabajo con la voz será de gran utilidad.

La mandíbula

La relajación de la mandíbula es imprescindible para el buen funcionamiento de la boca como cavidad de resonancia. Si apretamos los dientes, nos daremos cuenta de lo apagada que se vuelve la voz. Para que la boca sea esa maravillosa caja de resonancia que deseamos siempre, debemos salvaguardar el espacio dentro de ella. La relajación de la mandíbula la podemos ejercitar desde dentro; es decir, desde la zona de la articulación con el maxilar superior, o desde fuera, desde los músculos que la comprimen.

Para relajar la mandíbula desde dentro, debemos relajar la articulación temporomandibular, que se encuentra en la zona próxima al interior de la oreja.

Si introducimos los dedos en el interior de la oreja y con ellos dentro abrimos y cerramos la boca, podemos intuir perfectamente la articulación entre los maxilares para poder después localizar mentalmente esa zona. Para relajar la mandíbula pensaremos en relajar esa zona. Si el pensamiento es claro y preciso, si hay una verdadera concentración, notaremos tras esa instrucción mental cómo la mandíbula desciende. Relajar desde el interior el maxilar inferior nos agranda el espacio posterior de la boca, que nos será tan necesario para tener una buena proyección de la voz.

También podemos aplicar el masaje al músculo masetero, máximo responsable de la reducción de espacio entre ambos maxilares. Este músculo, llamado también músculo de la masticación, se tensa con mucha facilidad; darle un masaje con frecuencia nos ayudará a soltar la mandíbula.

La cavidad faríngea

La cavidad faríngea está situada sobre la laringe, detrás de la boca y detrás de la cavidad nasal, tomando tres distintos nombres según la zona que recorre: hipofaringe, bucofaringe u orofaringe y rinofaringe (véase figura 7.2).

Utilizar bien nuestra cavidad faríngea como cavidad de resonancia nos ayudará a tener una voz más plena, más en contacto con nuestra columna y con nuestro cuerpo en general. Este contacto nos dará matices vocales muy interesantes para la expresión del texto.

La tensión en la nuca es uno de los malos hábitos más frecuentes y también uno de los factores que disminuye la cavidad faríngea. Las tensiones en la parte posterior del cuello y en la nuca, que muchas veces se producen de forma inconsciente al hablar, perjudican enormemente a la cavidad faríngea como cavidad de resonancia. Necesitamos tener el cuello relajado cuando hablamos y es conveniente

entrenar este tipo de relajación, de manera que la nuca no participe en la producción del sonido.

La relajación activa del cuello y la nuca nos da mayor espacio en la parte posterior de la boca o bucofaringe y es esencial para producir una voz libre.

Los bostezos, que antes hemos comentado, también ayudan a preparar nuestra faringe.

La articulación

Una buena articulación es imprescindible para el actor, ya que de ella se derivará la buena comprensión del texto sin la cual no habría comunicación con el público.

Activaremos una buena articulación con ejercicios liberadores de los órganos de la articulación.

En la articulación intervienen la lengua, el maxilar inferior, el paladar blando, el paladar duro, los labios, los dientes, etc., pero el órgano que tra-baja más en la articulación es nuestra lengua, y a ella vamos a referirnos principalmente.

La lengua se divide en tres partes: el ápice, el centro y la raíz. Las partes que deben moverse con gran agilidad en la articulación son el centro y el ápice. La raíz de la lengua debe permitir este movimiento.

Una raíz de la lengua arrastrada hacia atrás debido a las tensiones de los músculos de la propia raíz no permitirá que el centro de la lengua y la punta tengan la agilidad que necesitamos. La raíz de la lengua debe ceder ante el movimiento conducido por el centro y la punta de la lengua.

La raíz de la lengua (figura 7.3) es una zona susceptible de acumular muchas tensiones, por eso resultará imprescindible desbloquearla, liberarla, para que no ejerza de freno en los movimientos linguales de la articulación.

Por otro lado, los músculos de la raíz de la lengua se insertan en el hueso hioides que está en la parte superior de la laringe, razón por la cual existe una relación directa entre la lengua y la laringe.

Si la raíz de la lengua está excesivamente tensa, dicha tensión influirá en la laringe. Cuando se realizan ejercicios para liberar la lengua, uno de los efectos que siempre se obtienen es una liberación de la laringe.

A la vez que nos ocupamos de la tarea de desbloquear la raíz de la lengua, deberemos ejercitar la agilidad de la punta de la lengua y del ápice. Esta agilidad la entrenaremos pronunciando repetidamente y con vitalidad combinaciones variadas de sílabas que contengan fonemas diversos. Los fonemas escogidos tendrán ubicaciones distintas de la lengua en la boca, por ejemplo: petaca, bodega, bramido, etc.

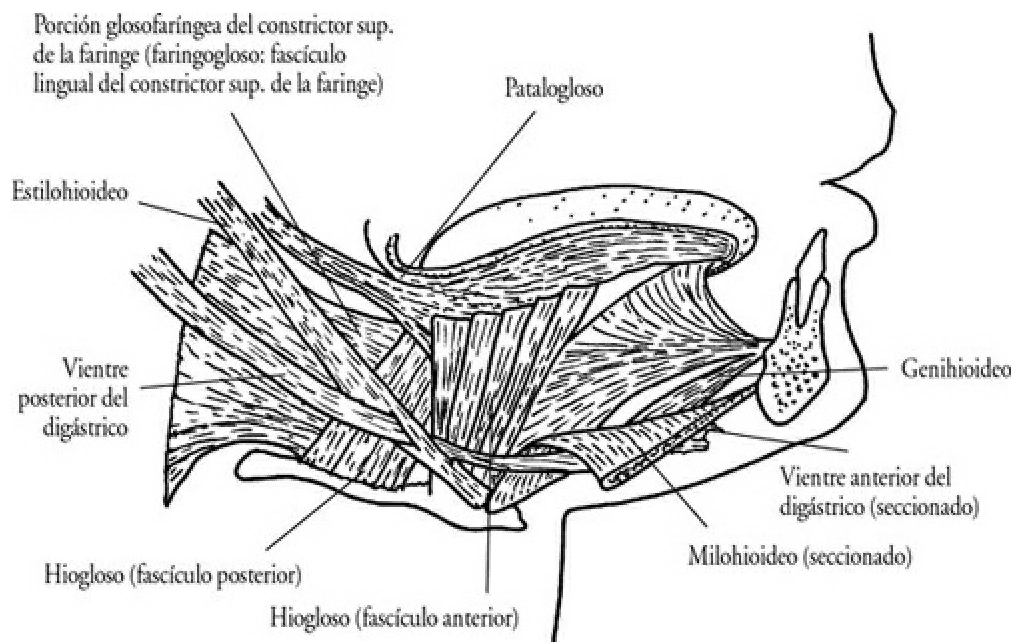


Figura 7.3. Visión lateral de los músculos de la lengua. Se observa la musculatura de la raíz de la lengua que es preciso relajar.

En la articulación también intervienen los labios y éstos deben estar flexibles y ágiles. Los ejercitaremos, como el centro y la punta de la lengua, con diversas combinaciones consonánticas y vocálicas. Preferentemente usaremos consonantes bilabiales (m, b, p) y en las vocales combinaremos la «u» y la «o», que requieren unos labios más redondeados, con la «i» o la «e», con las que los labios adoptan forma de sonrisa (uei, ueioi, oe,...).

Para que la lengua encuentre espacio en la boca para moverse con el fin de que pueda desplazarse de un lugar a otro de nuestro paladar con libertad y facilidad, necesitamos añadir la relajación de la mandíbula. El trabajo de la mandíbula se especifica en el apartado sobre las cavidades de resonancia y es necesario retomarlo para mejorar la articulación.

Memoria muscular de la articulación del texto

Cuando las cavidades de resonancia están funcionando y la lengua tiene libertad para realizar el movimiento rápido que le exige el habla, podemos mejorar la articulación, si cabe, memorizándola. Es decir, creando una memoria muscular de la articulación del texto.

Para ello pronunciaremos lenta y conscientemente cada frase del texto, alargando cada fonema y sintiendo el tacto de éste dentro de la boca. Prestaremos atención también a los cambios de un fonema u otro. Poco a poco, en el ejercicio, iremos aumentado la velocidad hasta llegar a la velocidad deseada o superior.

De esta forma, el cuerpo irá memorizando el orden y la justeza de los fonemas creando una memoria muscular que dará como resultado una articulación correcta y automática en las actuaciones.

La voz y el espacio

La voz deberá adaptarse al espacio en que estamos trabajando, especial-mente en el teatro. Para ello usaremos una imagen mental muy sencilla pero de gran utilidad.

Se trata de imaginarse que el espacio es nuestra boca. Dar a la mente una orden que le comunique

que nuestra boca es tan grande como la sala de ensayo o el teatro donde nos encontramos. O más directamente, pensar que la sala o teatro es nuestra boca. Este pensamiento, si tenemos bien establecida la conexión *mente > cuerpo > voz,* tendrá una traducción en nuestro aparato fonador y en nuestra voz.

Para ello necesitamos tener claras las dimensiones del recinto, por lo que primero realizaremos un recorrido visual del lugar en que nos hallamos. El recorrido visual viajará especialmente por el techo, tomando conciencia de todos los vértices superiores. Durante esta exploración mantendremos la imagen mental que nos dice que el teatro, la sala,… es nuestra boca. Siempre incluiremos en el itinerario explorado la totalidad de la zona del espectador, especialmente la amplitud y la profundidad del techo.

¿Qué es lo que ocurre cuando nos preparamos con esta imagen mental? Sencillamente que el paladar blando, la faringe y la mandíbula inferior se adaptan a las necesidades del espacio. Se produce, pues, la conexión *mente > cuerpo > voz* de la que ya hemos hablado. El cuerpo responde al estímulo de la imagen mental.

También podemos trabajar estimulando la voz con una imagen mental para que ocupe el espacio posterior, lateral, etc. Este trabajo es muy importante actualmente en el teatro, ya que el actor no siempre hablará con el público delante. Es importante proyectar la voz en todas direcciones, por ejemplo, cuando tenemos público a los cuatro lados.

Es un trabajo que, como la mayoría, se entenderá practicándolo. Para que funcione necesitamos especialmente un paladar blando dúctil y adaptable, que reaccione ante este estímulo mental, tonificándose lo necesario para cada espacio.

El centro

El diafragma ocupa todo el interior de nuestra circunferencia corporal. A la zona que rodea nuestro diafragma la llamaremos cintura diafragmática. Se sitúa por la parte anterior, más arriba de nuestra cintura, justo donde palpamos las costillas inferiores, y por la parte de atrás en las últimas costillas.

A partir del tacto podremos observar en esta zona, desde fuera, cuál es el trabajo que realiza el diafragma y podremos conducirlo hacia donde nos interese a través de un entrenamiento continuado. Esta tarea llevará nuestra atención a la musculatura externa de toda la zona de alrededor del diafragma.

Pero también podemos trabajar desde dentro ayudados por nuestra percepción interna y/o por nuestra mente, y aquí es cuando empezaremos a hablar de centro. Trabajar desde dentro será más efectivo cuando estemos seguros de que nuestra respiración está desbloqueada, libre y tonificada.

¿En qué consistirá este trabajo desde dentro? Primero vamos a situarnos mentalmente en la zona del interior del diafragma, concretamente en el centro frénico, que es el centro del diafragma, su parte más tendinosa (figura 7.1).

Seguidamente vamos a pensar que hablamos desde esta zona interior de nuestro cuerpo, pero un poco más abajo; imaginemos que la voz nace en esa parte de nuestro organismo. A la zona en que nos situamos mentalmente para hablar la llamaremos centro o centro respiratorio.

Situarnos en el interior de nuestra respiración nos dará una concentración especial que conseguirá el efecto deseado con nuestra voz. Es como si el intelecto viajara hacia el centro del cuerpo y desde allí pudiera dirigir todas las operaciones igual que desde la cabeza.

¿Qué ventajas tiene imaginar que hablamos desde el centro? Más relajación al hablar, más conexión con el cuerpo, más ajuste en los estados de ánimo del personaje y una voz más expresiva.

Cuando dominemos el trabajo desde el centro o centro respiratorio, podremos hablar desde otros centros como, por ejemplo, la pelvis, el pecho y la cabeza, de acuerdo con la demanda de personajes o sentimientos diferentes que queramos expresar. Para «jugar» con otros centros es mejor dominar primero el trabajo con el centro respiratorio.

La expresión de la voz del actor

Hablar es comunicar, y comunicar es expresar. Expresar es dejar salir, liberar, soltar, espirar, exhalar, emanar, etc.

Una buena técnica de voz es imprescindible, pero el objetivo final es siempre expresar algo y no debemos olvidarlo. Por ello precisamos un aparato fonador que no ponga obstáculos a nuestra expresión, que deje pasar esa expresión de dentro hacia fuera.

Para expresar sin interferencias, debemos tener una buena conexión entre la mente, el cuerpo y la voz. Queremos que nuestra voz exprese nuestro pensamiento y que, a la vez, ese pensamiento impregne nuestro cuerpo.

Con una buena técnica y una buena conexión *mente > cuerpo > voz,* ya podemos empezar a experimentar con los aspectos más creativos de nuestra voz.

Los apartados que siguen a continuación trataran de cómo liberar la expresión de nuestra voz con las palabras y el texto.

La textura de las palabras

Las palabras tienen color, masa específica y textura concreta según lo que expresen. El continente se adapta al contenido, es decir, la voz expresa también el significado de la palabra hablada. No es lo mismo decir arriba que decir abajo, decir blanco o negro, bello o feo, áspero o suave, quieto o en movimiento. La voz expresa texturas distintas y es necesario que en los textos que interpretamos tengamos en cuenta este aspecto.

La voz expresa el contenido de la palabra además de su continente y, si nuestra voz no expresa ese contenido, habrá una contradicción entre lo que decimos y lo que expresa nuestra voz.

Para obtener una coherencia entre significante y significado podemos entrenar, ejercitar esa ductilidad expresiva.

Para descubrir las sutilezas de la textura de las palabras podemos pronunciar palabras distintas confrontándolas y poner en acción nuestro oído para captar las diferencias. Al iniciar este trabajo es de gran ayuda un inter-locutor que nos pueda corregir.

Por ejemplo, podemos empezar por decir en voz alta parejas de palabras que expresan distintos lugares en el espacio: arriba y abajo, delante y atrás, dentro y fuera, etc. Para seguir avanzando en la captación de las sutilezas en la textura de las palabras, continuaremos con parejas de palabras que indiquen movimiento o quietud: parado y acelerado, tranquilo y nervioso, y así seguir complicando las parejas de palabras con las que vamos a ejercitar nuestro oído escuchando su textura.

También puede ocurrir que en un momento determinado la interpretación nos lleve a contradecir lo que expresa una palabra. Por ejemplo, un personaje puede decir «vete» mientras su interior esta deseando lo contrario. En ese caso, la voz debe hacer lo contrario de lo que expresa esa palabra, es decir, la voz debe decir «no te vayas, quédate» para ser coherente con la emoción del personaje, pero debemos ser conscientes de ello, saber que estamos manifestando una contradicción

voluntariamente.

En el estudio de la dinámica de la voz hay posibilidades infinitas para explorar. Jugar con ellas ampliará también nuestra gama expresiva.

Descubriremos, con la práctica, la dinámica de la voz en el espacio que lleva dentro cada palabra, cada frase y eso concretará mucho más nuestra expresión.

Después de hacer este trabajo nos daremos cuenta de que se trata en muchos casos de cambios de tono o microtonos.

Esta observación nos puede llevar a buscar el resultado por la vía externa, lo cual no recomendamos en absoluto. Si buscamos el resultado en función de una musicalidad preestablecida, el resultado estará vacío de contenido y como actores no nos interesa que esto ocurra. Cuando juguemos con la textura de las palabras debemos siempre intentar que la claridad mental de lo que estamos diciendo nos lleve al resultado correcto. Que el resultado emerja del interior hacia el exterior.

La voz y el aprovechamiento de los estímulos

A través de la respiración percibimos el mundo. La respiración es distinta según los estímulos que recibamos. Una situación agradable nos relajará y nos hará respirar mejor y una situación conflictiva probablemente nos tensará y modificará nuestra respiración natural.

La respiración se modifica ante cualquier estímulo exterior o interior. Todo lo que percibimos confiere, aunque no seamos conscientes de ello, un matiz distinto a nuestra respiración.

Teniendo en cuenta que este fenómeno ocurre en nuestro cuerpo, el actor o la actriz puede aprovecharlo para favorecer la actuación y la voz.

Pondremos ante nosotros diferentes estímulos que modificarán nuestra respiración y, como consecuencia de ello, nuestra voz comunicará lo que han provocado esos estímulos.

Para aprender a captar nuestras reacciones ante diferentes estímulos, primero vamos a separar los sentidos y, así, podremos observar con más precisión su influencia en la respiración.

Empezaremos la tarea con el sentido del olfato, que es el que de una manera más clara se halla ligado a la respiración, ya que oler implica una inspiración. Trabajaremos con los olores convirtiéndolos en estímulos de nuestra respiración y, como consecuencia, también de nuestra voz.

Para iniciarnos en este trabajo podemos escoger 3 ó 4 tipos de hierbas aromáticas, frescas o secas. Por ejemplo, eucalipto, maría luisa, menta y manzanilla.

Antes de oler cualquiera de ellas debemos espirar naturalmente, conservando nuestra verticalidad y espacio interior, es decir, sin encogernos. Es necesario que en la espiración que precede a nuestro experimento no comprimamos la cintura diafragmática hundiéndonos hacia el suelo. Después de realizar una espiración libre, oleremos tranquilamente cualquiera de nuestras hierbas escogidas.

El resultado no se hará esperar: notaremos una sensación interna que será distinta según el olor usado. Después de oler, pronunciaremos en voz alta un pequeño fragmento de texto o una frase. Observaremos que el texto tendrá matices distintos según el olor empleado; esta observación será aún más clara si hemos utilizado para nuestra primera experimentación el mismo trozo de texto para los distintos olores.

Después de habernos iniciado con distintas hierbas naturales podemos seguir investigando con cualquier tipo de olor; cuanto más variados, más distintos serán los resultados sonoros.

Muchos actores y actrices escogen un perfume para cada personaje que les ayuda a «situarse» todos los días antes de su actuación.

Además del sentido del olfato, puede estimular la respiración nuestro sentido del tacto. Con el contacto de distintas texturas podemos obtener diferentes sensaciones, diferentes respiraciones, diferentes personajes, diferentes matices expresivos en nuestra voz.

Lo mismo ocurrirá con la vista. Todos podemos comprobar fácilmente que contemplar el mar, por ejemplo, ampliará profundamente nuestra respiración. Algo similar ocurrirá con cualquier estímulo visual. Podemos coger fotos distintas, cartulinas de colores distintos y observaremos cómo la respiración se transformará de manera distinta según el estímulo.

Con los estímulos sonoros puede que sea más fácil encontrar la relación directa y la realimentación entre los sonidos externos y la voz o entre la música y la voz. Cualquier nota, cualquier sonido, modifican completamente nuestro aparato fonador y, como consecuencia, nuestra voz.

También podemos utilizar estímulos internos como el estímulo mental. Por ejemplo, repetir una palabra mentalmente y respirarla modificará, sin duda alguna, nuestra voz. Este campo nos ofrece infinidad de posibilidades que podemos explorar.

La voz y las emociones

Este apartado nos llevará de nuevo al espacio interior y al reconocimiento de nuestro trabajo interno. Las emociones del personaje necesitan un espacio en el cuerpo. Cada emoción se sitúa en un lugar concreto del cuerpo; por ello, la voz vibrará de distinta manera según la zona corporal en la que el actor esté instalado.

Trabajar una buena técnica vocal que no se desconecta de la expresión aumenta la percepción corporal y vocal en nuestro cuerpo. Esta percepción será después aprovechada para enfocar los distintos personajes y sus distintos estados de ánimo.

Podemos viajar mental y vocalmente hacia distintas zonas del cuerpo y obtener resultados muy diversos que ampliarán nuestro registro vocal y expresivo. Esto liberará nuestra expresión y aumentará nuestra capacidad expresiva.

Será recomendable iniciar estos experimentos (como la mayoría de las técnicas explicadas aquí) con un maestro o maestra que nos pueda encaminar en la búsqueda.

La voz y el texto: la puntuación

La puntuación de un texto nos explica con claridad qué dice ese texto. Una coma cambiada de lugar puede expresar algo completamente distinto. Por eso es tan importante respetar la puntuación de un texto y darle la entonación correspondiente.

La voz expresa también los signos de puntuación. Cada signo de puntuación en un texto determinado implica unos cambios tonales que nos puede ser muy útil conocer. No es lo mismo un punto final que un punto y seguido a nivel expresivo, y tampoco es lo mismo a escala tonal. La claridad en la puntuación también aporta una claridad a lo que se está diciendo.

Según el signo de puntuación y el sentido de lo que decimos, tendremos inflexiones distintas al final de las unidades melódicas: cadencia o semicadencia, anticadencia o semianticadencia y suspensión (figura 7.4).

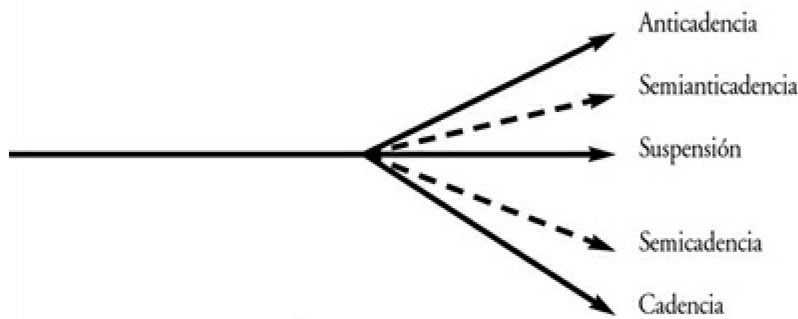


Figura 7.4. Inflexiones de la entonación.

Las cadencias y semicadencias implican que la tonalidad del grupo sintáctico o unidad de sentido o unidad melódica descienda al final.

Las anticadencias y semianticadencias suponen un ascenso en la tonalidad.

La suspensión es la invariabilidad en el tono.

Los estados de ánimo distintos también expresan inflexiones melódicas diferentes; por ejemplo, la alegría se va hacia los agudos.

Es importante, para obtener claridad en nuestra comunicación, expresar bien los signos de puntuación. Si no tenemos en cuenta los signos de puntuación, la expresión de un texto quedará modificada y confundiremos al espectador o al oyente. Es conveniente, pues, atender a la puntuación.

El ritmo del texto

Todos los textos, estén escritos en verso o en prosa, tienen un ritmo interno que el actor necesita expresar con el fin de que la comprensión de ese texto sea más fácil para el espectador y su interpretación tenga más vida.

Podríamos decir que el ritmo de un texto es la vida interior de éste. Es como un corazón que el texto tiene dentro y, si deja de latir, ese texto muere. Los conocimientos sobre la métrica de los versos y el ritmo de la prosa serán de vital importancia para mejorar la interpretación.

También dentro del texto y dentro de ese ritmo tenemos una pulsación interna que debemos integrar.

Podemos acostumbrarnos a incorporar una pulsación interna en los textos con la ayuda de un metrónomo. Practicaremos usando el metrónomo como estímulo y declamando el texto a partir de lo que nos provoca. Lo repetiremos varias veces cambiando las posiciones del metrónomo, pero diciendo el mismo texto para observar las diferencias que se producen según el estímulo.

La voz y los estilos: lírica, drama y épica

Los textos se pueden clasificar, como ya sabemos, en *líricos*, la voz íntima; *dramáticos*, cuando se trata de un diálogo (entre personajes o entre un personaje y el público) y *épicos*, la narración.

La voz expresará también estos estilos creando diferentes movimientos en el espacio con la propia voz. Ésta se percibirá de forma distinta en el espacio.

Este tipo de trabajo, que asocia el movimiento de la voz en el espacio y los estilos, procede de Rudolf Steiner (1992), padre de la antroposofía y de la euritmia.

En el drama, es decir, en el diálogo, el movimiento de la voz es la línea recta. La voz quiere tocar al receptor y desea llegar por el camino más rápido: la línea recta. La aplicación es la misma en cine, televisión o teatro. La voz sale como si fuera una flecha que se dirige a la diana.

En la lírica, la voz del actor es una voz íntima, de reflexión interior, que recae sobre uno mismo. Es una voz subjetiva y cuanto más subjetiva, más lí-rica. El movimiento de la voz será curvo. La curva puede empezar en los hombros y acabar en el estómago, saliendo a partir de ahí hacia delante. Es como si saliera del que habla hacia fuera pero pasando por sí mismo. Aunque haya un interlocutor, la voz será un masaje hacia uno mismo, hacia el propio yo. Por eso hablamos de esa voz subjetiva.

En la épica tenemos la voz narrativa. La voz habla de algo externo a uno mismo, de un tema lejano al propio entorno. El movimiento de la voz produce una espiral en la cual se instala la narración, y que se desplaza hacia fuera como un sacacorchos hacia el interior de la botella. Lo que se está narrando no es algo en lo que se está implicado. Es una voz más objetiva.

Jugar con estos movimientos de la voz en el espacio en los diversos estilos puede ayudarnos a encontrar la fluidez en el texto y potenciar el trabajo creativo con éste (figura 7.5).

Ventajas para el actor con dominio de la voz

Podemos observar qué ventajas existen para un actor que haya trabajado bien su voz, clasificándolas en dos tipos: ventajas técnicas y ventajas en la expresividad.

Ventajas técnicas

Una buena técnica vocal implicará poder ensayar, doblar, rodar,… horas y horas sin ningún tipo de fatiga vocal.

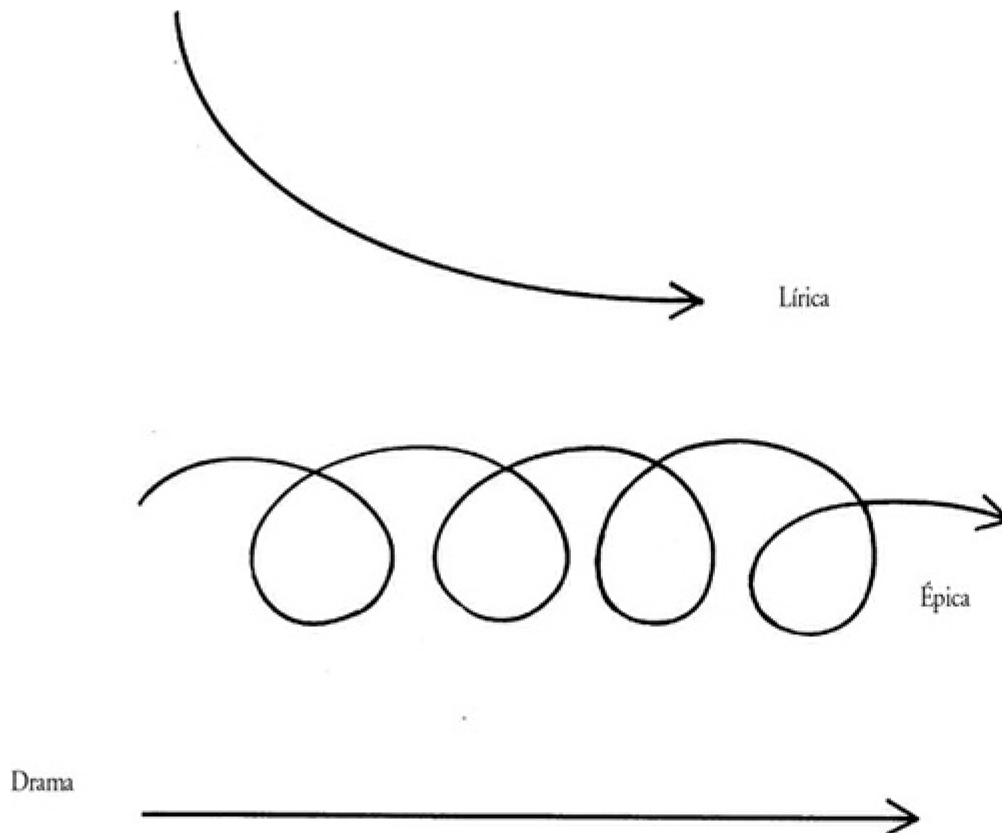


Figura 7.5. Movimiento de la voz según Rudolf Steiner en la épica, la lírica y el diálogo (drama).

Tener nuestro registro trabajado y una voz libre nos permitirá investigar en muchísimos más personajes y aumentará nuestras posibilidades interpretativas y vocales.

Los aspectos que se trabajan en la técnica de voz: respiración, espacio, relajación activa, etc., nos darán una mayor «presencia» interpretativa.

La educación auditiva que surge del trabajo con la voz aumentará nuestra capacidad para escuchar.

Y en el teatro, además, una buena técnica hará que corra la voz hacia todos los espectadores sin tener que subir el volumen cuando la interpretación no lo requiera.

En definitiva, estas ventajas (y otras muchas que se derivan de éstas) nos explican claramente cómo una buena técnica mejora siempre nuestro trabajo. Una buena técnica nos hace más libres porque elimina los obstáculos que condicionan nuestra expresividad.

Ventajas en la expresividad

No hay duda de que un mejor conocimiento de la técnica y la expresión de la voz nos permitirá comunicar mejor lo que queremos y no lo que nuestras limitaciones enseñan o lo que nuestras interferencias involuntarias explican.

Una buena conexión *mente* > *cuerpo* > *voz* nos abre el camino hacia la coherencia interpretativa y permite que nuestra creación sea más efectiva con menos esfuerzo.

La disponibilidad sensorial, corporal y auditiva que generan los trabajos comentados en este capítulo ayudan al actor o actriz a adaptarse mejor al texto, al personaje, etc.

Peter Brook (1987), en el prólogo a un libro de Cicely Berry (1989), afirma que un actor necesita una ejercitación adecuada y una comprensión clara para liberar sus recursos escondidos y aprender la difícil tarea de ser fiel al instinto en cada momento.

Bibliografía

ALEXANDER, F. M. (1969): *La resurrección del cuerpo.* Editorial Estaciones. Buenos Aires.

BERRY, C. (1989): *The voice and the actor.* Harrap. London.

BUSTOS SÁNCHEZ, I. (1995): *Tratamiento de los problemas de la voz. Nuevos enfoques*. Editorial Cepe. Madrid.

CHUN-TAO-CHEN, S. (1993): *El tao de la voz.* Editorial Gaia. Madrid.

COLOM, C., GRAS, R. V. (1997): *Exercicis de laboratori de Veu i de Dicció.* Edicions de l'Institut del Teatre. Barcelona.

DEWHURST-MADDOCK, O. (1993): *El libro de la terapia del sonido.* Editorial Edaf. Madrid.

GELB, M. (1987): *El cuerpo recobrado.* Editorial Urano. Barcelona.

GRAS, R. V. (1997): *L'actor i la dicció.* Edicions La busca. Barcelona.

GROTOWSKI, J. (1980): *Hacia un teatro pobre.* Editorial Siglo Veintiuno. Madrid.

KAYSER, W. (1985): Interpretación y análisis de la obra literaria. Editorial Gredos. Madrid.

LINKLATER, K. (1976): *Freeing the natural voice.* Drama Book Publishers. Nueva York.

LODES, H. (1990): *Aprender a respirar.* Editorial Integral. Barcelona.

MARTÍNEZ CELDRÁN, E. (1989): *La fonética.* Editorial Teide. Barcelona.
NAVARRO TOMÁS, T. (1974): *Manual de entonación española.* Ediciones Guadarrama. Madrid.
OLIVA, S. (1992): *La mètrica i el ritme de la prosa.* Editorial Quaderns Crema. Barcelona.
RISTAD, E. (1989): *La música en la mente.* Editorial Cuatro Vientos. Chile.
ROLF, I. P. (1994): *Rolfing.* Editorial Urano. Barcelona.
SPEADS, C. H. (1986): *ABC de la respiración.* Editorial Edaf. Madrid.
STANISLAVSKI, C. (1975): *La construcción del personaje.* Alianza Editorial. Madrid.
STEINER, R. (1992): *Euritmia, lenguaje visible del alma.* Editorial Rudolf Steiner. Madrid.
STONE, R. (1993): *Terapia de polaridad.* Editorial Humanitas S. L. Barcelona.
TOMATIS, A. (1987): *L'oreille et la voix.* Editions Robert Lafont. París.
TORRES, B., GIMENO, F. (1995): *Bases anatòmiques de la veu.* Edicions Proa. Barcelona.
WILFART, S. (1999): *Encuentra tu propia voz.* Editorial Urano. Barcelona.

8

«Voces microfónicas» para una historia de la radio y la televisión

por *Armand Balsebre*

Un estilo de locución para un nuevo sonido

El sonido de las voces que escucharon nuestros abuelos en las primeras emisiones radiofónicas de la década de 1920 fue la primera muestra que fijó históricamente el modelo de referencia del llamado «sonido microfónico»: un sonido poco «limpio» que transportaba a una audiencia múltiple y heterogénea voces «metálicas» superpuestas a «ruidos»: el ruido del repiquetear de los granos de carbón en el interior del micrófono; el zumbido de la onda portadora de alta frecuencia que «trasladaba» por el espacio la señal sonora; el pitido de un ajuste de sintonía mal realizado; los sonidos de otras frecuencias que interferían la señal de la emisora sintonizada.

Entre el sonido «real» de la voz original del locutor, conferenciante o actor y el sonido «radiofónico» de la voz que recibía el oyente gracias a una tecnología adversa mediaba una gran distancia. La «fidelidad» del sonido radiofónico al sonido de la «fuente» original constituyó la gran batalla de los primeros ingenieros, auténticos magos que hacían audibles a centenares o miles de kilómetros voces transmitidas desde la intimidad de un pequeño estudio de una emisora de radio. Habrían de pasar unas décadas, tras la invención en 1948 del «transistor» y la comercialización en las décadas de 1950 y 1960 de la «modulación de frecuencia» (la emisión en FM), para que el sonido de la radio alcanzase un estándar de calidad correcto en función de la potencial capacidad auditiva de las audiencias para reconocer frecuencias de un amplio y variado espectro.



Desde el primer número de SINTONIA, venimos publicando con creciente éxito el «Curso de radio», redactado por el ilustre Ingeniero de Telecomunicación D. Joaquín Sánchez-Cordovés, con aquellas cualidades de sencillez, claridad expositiva y método didáctico y cuanto contribuye a enseñar al alumno por el procedimiento más certero y eficaz.

Son muchos los hombres jóvenes ante quienes se abre el interrogante de su destino. ¿Qué profesión elegir? He aquí una al alcance de todos, gracias a los cursos de SINTONIA, la de Técnico de la radio. La insuperable y magistral exposición de temas que el señor Sánchez-Cordovés ofrece en su «Curso de radio», brinda a todos la oportunidad de aprender un oficio remunerador, en pocos meses.

Si a usted le preocupa la incógnita del porvenir, si no tiene medios o alientos para carrera de mayores empeños, si quiere poner su futuro a cubierto de la miseria, siga el «Curso de radio» de SINTONIA.

No olvide esta oportunidad que nuestra revista le ofrece para iniciarse en los secretos de una profesión de gran horizonte y de espléndidos rendimientos. Seguir el «Curso de radio» del Ingeniero Sánchez-Cordovés, no requiere conocimientos especiales previos. Suscríbase a SINTONIA y aprenda en sus páginas una de los más brillantes técnicos de nuestro tiempo.

Figura 8.1. Publicidad de un aparato receptor de radio de la década de 1940.

Una tecnología adversa y «enemiga» de una nítida propagación de la señal sonora que transportaba la voz radiofónica exigió en un principio un «estilo» de locución distinto, condicionado también por el peculiar acto comunicativo que instituía la radiodifusión: el conferenciante, el rapsoda o el actor que se acercaba a un estudio de radio y se transformaba en un «locutor» debía reaprender sus maneras de hablar en público, ahora invisible y ausente en la escena del solitario estudio, a través de un micrófono que, además de «transportar» ruidos, no sólo amplificaba las virtudes sino también los defectos acústicos de una voz. Así es como nació un nuevo registro, la *voz microfónica,* adaptada a una tecnología insuficiente y condicionada por las necesidades comunicativas específicas de unos géneros y estilos profesionales que impusieron unos nuevos medios de comunicación, primero la radio y luego la televisión.

La primera etapa de las «emisiones en pruebas» en España, anteriores a 1924, no constituyó un especial problema en el proceso de construcción de las nuevas voces microfónicas. Las voces que transmitía la antena al espacio infinito eran las voces de los radioaficionados que intercambiaban mensajes en clave de identificación y posición. Las voces estaban al servicio de una simple prueba técnica, con un escueto mensaje: «Aquí XXX. ¿Hay alguien a la escucha? ... XXX. ¿Alguien a la escucha?». Era suficiente con un tono monótono y un ritmo telegráfico en la voz como el martilleo de una señal en código Morse. La necesidad del acto comunicativo era bien primaria: identificar la señal de origen y detectar su alcance geográfico.

Una vez agotada esta fase experimental, prerradiofónica, la radio estructura su programación en la segunda mitad de la década de 1920 con una vocación comunicativa pero también artística, tomando como punto de referencia la dimensión esteticocomunicativa de los espectáculos teatrales o parateatrales (el cine es todavía «mudo» cuando nace la radio). Las voces que transporta la señal radiofónica cumplen unos objetivos bien concretos:

1. *Informar:* de la identidad de la orquesta que va a tocar a continuación, de las cotizaciones en bolsa, de la previsión meteorológica, etc.
2. *Convencer:* de la bondad del producto anunciado en los anuncios publicitarios, de la verdad de los mensajes de la propaganda política, de la necesidad de adherirse a la «Unión de radioyentes» cuyas cuotas ayudaban a la financiación de la emisora.
3. *Entretener:* con un relato sobre anécdotas de la vida profesional o privada de los personajes públicos, sobre las características culturales o sociales de paraísos lejanos, etc.
4. *Emocionar:* la melancolía o la lágrima tras la belleza descubierta en las palabras de unos versos, la risa en un monólogo humorístico, la alegría en el desenlace narrativo de la comedia protagonizada por unos determinados personajes literarios.

El locutor de radio, una mezcla de rapsoda, actor y periodista

El perfil profesional de la primera generación de «voces microfónicas» (1924-1936), que fundamenta estilos profesionales sucesivos, es un híbrido entre rapsodas, actores y periodistas formados en la tradición del gesto exagerado de la declamación en un escenario, en el énfasis rítmico de la dicción de un texto poético y conscientes de la trascendencia comunicativa que subyace en el

acto periodístico de informar «al instante», a través del micrófono, a un público de dimensiones extraordinarias, nunca imaginadas hasta entonces.

Muchos actores fracasaron, porque su estilo de declamación tan impostado era impropio de la «verdad» radiofónica o por la ausencia del *feed-back* de las miradas y emociones del público, que el actor necesitaba a modo de válvula retroalimentadora de la energía necesaria para la construcción del personaje.

El rapsoda también tuvo que aprender a «hablar en prosa», huyendo de la retórica y el ritmo que la métrica del verso fijan de forma tan matemática en la expresión de la palabras. Y el periodista, formado en la síntesis narrativa y en el detalle descriptivo, tuvo que aprender a cultivar su voz, a dar tanta importancia al sonido de las palabras como al contenido de los textos, a no respetar siempre la servidumbre de la voz al texto cuando la retransmisión «en directo» de lo que sucede exigía el recurso a la improvisación verbal o traducción sonora inmediata del pensamiento en el instante en que se construye.

Las paulatinas definición y redefinición de los primeros géneros radiofónicos, a modo de códigos narrativos del lenguaje radiofónico, contribuyeron a diversificar poco a poco la primera dimensión omnisciente del «locutor» radiofónico. El primer locutor de Radio Barcelona en su etapa fundacional (1924-1926), Rafael del Caño, era apreciado porque sabía expresar con igual arte la información de un suceso, la lectura de una poesía, la conferencia divulgativa sobre un asunto científico o la transmisión amena de un anuncio publicitario. En la medida en que fueron acotándose los límites expresivos y narrativos de los programas radiofónicos, encuadrados en géneros o formatos distintos, así también fueron encontrando su acomodo en la radio voces distintas para cometidos distintos, con unas cualidades propias para cada ocasión comunicativa.

Las primeras reglas generales para hablar por radio

Reconociendo la singularidad de los códigos particulares de ciertos géneros y programas, las primeras «voces microfónicas», sin embargo, tuvieron que respetar unos valores universales que se impusieron como verdades incuestionables desde un principio, en la lucha incesante contra el «ruido» de las interferencias y los «parásitos» de la radiofrecuencia, en la defensa de la inteligibilidad de la voz como objetivo prioritario:

1. El trabajo vocal tenía que centrarse en un articulación exagerada de las consonantes, que son las que transmiten la inteligibilidad del texto, acentuando los formantes agudos del timbre vocal, pues en las frecuencias agudas de la voz reside la mayor inteligibilidad. Las voces de «barítono» en los hombres serán las voces más apreciadas, que impondrán en un primer momento una estética de referencia. La voz de dama joven en la mujer, aunque connotadora de un cierto infantilismo, también resultaba valorada positivamente porque era la que transportaba mejor la inteligibilidad del texto.
2. La fugacidad del mensaje radiofónico y su difícil recepción exige brevedad en la exposición de una idea y redundancia de sus elementos particulares: frases cortas y repetición de los detalles. El carácter redundante de los mensajes adquiría unos niveles máximos en la emisión en onda corta, víctima del efecto *fadding* o de evanescencia transitoria de la señal que obligaba a la repetición.
3. La intensidad del acto espiratorio tenía que adaptarse a la sensibilidad del micrófono, buscando la distancia más adecuada para no hacer vibrar la granilla (los granos de carbón) más de lo

tolerable. Esta distancia media entre el locutor y el micrófono, en la etapa primera de los micrófonos de carbón, que superaba a veces el medio metro, aceptaba todavía el mantenimiento de una actitud comunicativa y una proyección de la voz típicas del orador en grandes salas o del actor en los teatros. La introducción de los micrófonos de condensador, en cambio, generalizada en la década de 1930, permitirá la reducción de la distancia entre locutor y micrófono y una comunicación más intima con el radioyente, pero exigirá, al mismo tiempo, un mayor dominio del aire espirado con el objeto de evitar los ruidos molestos sobre la membrana del micrófono que genera un sonido de alta intensidad o una ráfaga de aire no transformada en sonido.

Las voces de la propaganda en la Guerra Civil Española

El estallido de la guerra civil modificó radicalmente los objetivos informativos y formativos de una buena parte de la programación radiofónica dominante en la época de la República, que habían acentuado un estilo de locución de una mayor proximidad con la audiencia, gracias también a una tecnología cada vez menos adversa. Involuntariamente, el conflicto bélico transformó la radio de un medio para las elites, tal como nació en las décadas de 1920 y 1930, en un medio de comunicación realmente interclasista y popular.

La radio durante la guerra civil española situó el formato de la propaganda como valor principal, prioritario, y encumbró a la categoría de estrella la voz de un actor de cine, Fernando Fernández de Córdoba, voz de barítono, adiestrado en la dicción microfónica (en el plató de cine) y en el control de la distancia correcta y la emoción justa a través de un micrófono.

Frente a las voces de los periodistas, más sinceras, de una impostación peor construida, que frecuentaban las emisiones de Unión Radio en el bando republicano, la voz de Fernández de Córdoba en la Radio Nacional de España del bando franquista, en la lectura diaria de los partes de guerra y las crónicas de los periodistas Manuel Aznar o Victor Ruiz Albéniz, sobresalía y subrayaba de forma más eficaz los objetivos de la propaganda: reducir la moral de victoria del enemigo con emisiones que buscaban la sátira, el insulto o el miedo del contrario; disuadir la adhesión de los voluntarios extranjeros que venían a España a luchar en los dos bandos; mantener el sentido ideológico de la lucha con un discurso simple y maniqueísta, de buenos y malos, etc.

La voz profesional de Fernández de Córdoba tuvo como contrapunto en los primeros meses de la guerra civil, en el mismo sector franquista, la voz aguardentosa del general Queipo de Llano, famoso por sus charlas radiofónicas a través de Radio Sevilla, escuchadas diariamente por miles de españoles que necesitaban saber qué pasaba en el frente de guerra y en la retaguardia. A pesar de su timbre imperfecto, que la contrapropaganda republicana asimilaba al de un borracho, la voz de Queipo de Llano supo encontrar en los registros coloquiales y en las frases hechas, llenas de metáforas populares, la proximidad con la audiencia deseada, dominando además de forma espontánea el arte del acento, la pausa y la inflexión tonal en el lugar adecuado, que provocaba el efecto de burla, ironía o dramatismo exigible a la acción propagandística.

Los equipos de la propaganda franquista, adiestrados por técnicos del Ministerio de Propaganda de la Alemania nazi, dirigido por Goebbels, con algunos años de experiencia en la movilización de masas, supieron sacarle a la radio todo el rendimiento necesario, en la lucha diaria de mensajes y contramensajes, apoyándose en la terrible circunstancia de una audiencia verdaderamente hambrienta de noticias. El valor comunicativo de Queipo de Llano es que supo imprimir a sus charlas un repertorio variado de emociones (risa, miedo, complicidad, desprecio), lejos del ámbito caliente de la arenga militar en el cuartel o en el campo de batalla, desde la soledad fría de su despacho estudio

en Capitanía General en Sevilla. Hitler, por ejemplo, fue un orador que necesitaba el contacto con el público en permanente exaltación, incapaz de hacer un buen discurso encerrado en un estudio de radio en soledad.

El famoso llamamiento a los alemanes del 1 de febrero de 1933, justo después de las elecciones que lo condujeron a la presidencia del gobierno alemán, fue grabado varias veces en el estudio de radio porque no resultaba «convincente». No volvió a encerrarse en un estudio hasta los últimos momentos de la II Guerra Mundial. En cambio, Queipo de Llano, con una voz igual de imperfecta que la de Hitler, supo crear en su audiencia las emociones necesarias, construyendo en su imaginación el público que Hitler necesitaba tener delante de sus ojos. La propaganda bélica reunía en igual escenario de competencia registros vocales tan diferentes como la voz profesional de Fernández de Córdoba y la voz populachera de Queipo de Llano, pero participando seguramente ambas del tratamiento dramático interpretativo más adecuado a los objetivos propuestos.

El estilo de «la voz en grito» para la radio de los programas cara al público en la posguerra

Las voces radiofónicas de la guerra civil eran todavía unas voces que gritaban a la audiencia, subrayando muchas veces la distancia entre los que hablan, desde la retaguardia en Salamanca, Sevilla, Madrid o Barcelona, y los que escuchan en el mismo frente de batalla o en las zonas sometidas al cerco de las tropas enemigas. Esta actitud comunicativa de voz en grito resultaba también inevitable ante los obstáculos de las interferencias de la contrapropaganda del enemigo, o la circunstancia de la audición casi clandestina, de volumen mínimo del aparato receptor, con que escuchaban las emisiones los radioyentes del «bando equivocado» para evitar delatar a los vecinos una opción partidaria no conveniente.

Esta voz en grito es la herencia que recoge la radio de la posguerra en la España de las décadas de 1940 y 1950, cuando la radio reorienta sus objetivos e incorpora a la propaganda de los Diarios Hablados el valor del entretenimiento: la radio debe distraer a la población de los efectos catastróficos del hambre, la miseria y el miedo a un nuevo conflicto bélico, ante la proximidad del escenario de la II Guerra Mundial. Las voces de la posguerra también gritaban, pero esta vez para trasladar al público en la sala, en los programas cara al público, la dimensión espectacular propia de un espectáculo de variedades, al igual que se construían los primeros magazines que combinaban el concurso con el *sketch* humorístico, la actuación musical en el salto a la fama del artista desconocido, la pieza dramática de 15 minutos del serial del día o la entrevista con la actriz del momento.

Las voces de las estrellas de la radio en la España del hambre y las restricciones eléctricas son las voces del charlatán de feria que grita el nombre del producto Avecrem o La Lechera: intensidad y tono de la voz bien altos, mensaje repetitivo, con una música especial en los finales de frase, marcando las últimas sílabas de palabra y las consonantes sonoras, buscando también el concepto o frase que definiera un estilo personal, reconocible rápidamente entre los demás locutores. Un emblema de este estilo profesional fue la voz de Bobby Deglané, auténtica estrella de la radio de las décadas de 1940 y 1950 en España, que hizo su aprendizaje ante el micrófono como locutor y animador de veladas boxísticas y de lucha libre en su Chile natal y en la Barcelona y Madrid de la década de 1930. Este estilo viene impuesto principalmente por el formato radiofónico estrella, donde se concentra el mayor patrocinio publicitario, el programa concurso, pero también por la escenografía teatral de los programas cara al público, donde el locutor y actor se dirigía a un público

visible y presente en la sala, hacia el cual proyectaba su voz, independientemente del público radioyente ausente que no participaba de esta comunicación visual de los privilegiados congregados en el estudio teatro.

Cuando el locutor de radio actúa desde un escenario ante un público espectador y acentúa la dimensión visual de su actuación microfónica, el espectáculo radiofónico acaba transformándose en un espectáculo teatral; consecuentemente, los estilos de locución cambian: la distancia de proyección de la voz aumenta, la actitud comunicativa del locutor en su monólogo con los oyentes ausentes es alterada por la presencia física de los oyentes en el estudio teatro, el miedo escénico del locutor adquiere un significado distinto (lo que puede afectar de una manera distinta al *trac* vocal o a la velocidad de locución), etc.



Figura 8.2. El rapsoda y actor de teatro, radio, televisión y cine Ricardo Palmerola.

Las voces del radioteatro introducen el placer estético de lo sonoramente bello

A modo de contraste significativo con este registro de voz chillona del locutor-estrella de los

programas concurso, compartiendo el mismo protagonismo de la escena sonora de la radio, el imaginario sonoro de la España de la posguerra se construye también con las voces de los actores del radio-teatro. A partir de 1941, una vez finaliza la intervención del Ministerio de Gobernación en las emisoras incautadas, la radio comienza a organizar la estructura de los cuadros de actores, al servicio de las emisiones dramáticas pero también de la publicidad dramatizada, de las fantasías radiofónicas, de los reportajes simulados, del consultorio sentimental, etc. Las voces perfectas de los actores de radio, a modo de contrapunto de las voces del locutor-anuncio, asumen poco a poco la locución de innumerables programas que sirven para construir en el imaginario colectivo de la audiencia un determinado valor estético por el sonido de la palabra. La audiencia aprende a disfrutar del sonido de voces maravillosas, de dicción perfecta, que saben construir una distancia íntima con el radioyente y estimulan su participación vicaria en las vidas de los personajes, con los cuales nos alegramos o sufrimos, alternativamente, por el éxito o fracaso de sus aventuras profesionales o sentimentales, transformando la «ficción» en «verdad» a la que la audiencia otorga una gran «credibilidad»: creemos y confiamos en la verdad de los consejos que nos transmite la voz de Rosario Cavallé interpretando el personaje de «Elena Francis»; creemos que realmente el personaje del «amante» en la obra «Mariscal» se muere cuando la voz de Juan Manuel Soriano ya no finge y admite la herida, orgulloso porque «yo me voy con la bala en el cuerpo, pero él no lo sabrá, no le voy a dar esa satisfacción...»; o creemos y lloramos con el sufrimiento de «Ama Rosa» cuando la voz en lágrimas de Juana Ginzo nos encoge el estómago una tarde más de serial, en la compañía del tac-tac de una máquina de coser.

Así como el locutor-estrella o locutor-anuncio (Bobby Deglané, Pepe Iglesias El Zorro, Joaquín Soler Serrano) era contratado por las emisoras de radio principalmente por su profesionalidad en la conducción y animación de un programa, junto a su capacidad de llamada de anunciantes interesados en el patrocinio publicitario de la emisión, el reclutamiento de los componentes de los cuadros de actores daba prioridad a la calidad estética de unas determinadas voces y a su capacidad para adaptarse con facilidad a las condiciones habituales de un reparto: voz de galán, galán joven, dama, dama joven, galán cómico, actor de carácter, voz de mayordomo, voz de padre, etc., según los estereotipos vocales y los estereotipos narrativos que la tradición teatral había fijado desde décadas anteriores y que desde la década de 1940 fijarían también, con una eficacia comunicativa aún mayor, el radioteatro y el doblaje cinematográfico.



Figura 8.3. Bobby Deglané.

Las asociaciones estereotipadas entre voz de actor y carácter psicológico o narrativo del personaje hunden sus raíces en factores psicosociales y culturales de una dimensión temporal muy difícil de concretar; pero no hay duda de que fue en el radioteatro y en el doblaje cinematográfico cuando estas representaciones estereotipadas se instalaron en nuestro imaginario con valor de ley y modelo de referencia; de una especial significación en el cine, cuando la servidumbre a los estereotipos vocales violentaba incluso la asociación «real» entre voz y personaje: un ejemplo de esta peculiar «violación» lo observamos en la película española *Ha entrado un ladrón* (Ricardo Gascón, 1949), en la que la actriz Mª Victoria Durá prestó su cálida y maravillosa voz a la actriz alemana Margaret Genske, que interpretaba el papel de la «dama» protagonista, joven, alta y bella, mientras que la propia Mª Victoria Durá, que interpretaba en la película el personaje de una «doncella» miedosa y distraída, de baja estatura y unos lacitos extravagantes en el pelo, veía doblada su voz por la de otra actriz con un timbre más agudo e imperfecto, en congruencia con el estereotipo que adjudica a un personaje cómico una voz aguda con alguna singularidad o «defecto» en el timbre o en la expresión de algunas tonalidades. Es cierto que esta especial «transmutación» de voces entre

actores que participan en una misma secuencia, en las películas españolas de las décadas de 1940 y 1950 se explicaba muchas veces en términos «económicos» (Mª Victoria Durá percibía un salario como actriz y otro como actriz de doblaje, un doble concepto que no se hubiera respetado si Mª Victoria Durá, en una película de sonido directo, hubiera conservado su propia voz), pero también es cierto que los códigos particulares de los estereotipos vocales constituían para los directores de doblaje un criterio de selección importante en el momento de escoger la actriz que ha de doblar a una determinada estrella cinematográfica, en la misma medida en que los «estereotipos visuales» actúan todavía hoy como importantes instrumentos de selección en las sesiones de casting cuando el equipo de producción completa el reparto de actores de una película, atendiendo muchas veces a códigos únicamente visuales.

Las voces del doblaje, las más cotizadas

Las voces microfónicas del radioteatro y el doblaje cinematográfico tienen muchos puntos de contacto en España, con profesionales que han compartido simultánea o sucesivamente una u otra actividad profesional. Y de ambos contextos profesionales se nutre también la memoria auditiva de los españoles cuando se trata de recrear la huella emocional dejada un día por una voz y un personaje de la ficción dramática. Pero, sin duda, fue el doblaje el ámbito que desarrolló mejor unos niveles de calidad insuperables en las voces, gracias a los siguientes factores:

a) Un nivel de retribución económica inmejorable que elevaba a los actores de doblaje a una categoría económica muy superior a la de los actores de radio, aun cuando el actor de radio gozase de popularidad y tuviera clubes de admiradores y, en cambio, el actor de doblaje fuera un profesional totalmente desconocido para el público, que extasiado en la sala de cine creía escuchar realmente la voz de Clark Gable y no la de Rafael Luis Calvo, o la voz de Vivien Leigh y no la de Elsa Fábregas. Fuera por este carácter anónimo del doblador, o por la servidumbre que suponía estar siempre imitando el trabajo interpretativo de otro, el actor de doblaje gustó compartir siempre su profesión de doblador con su vocación de actor de radio, donde disfrutaba de la libertad para crear el personaje y de la popularidad que le tributaban los radioyentes agradecidos, conocedores de que Don Juan Tenorio era realmente la voz de Juan Manuel Soriano, Ricardo Palmerola, Isidro Solá o Pedro Pablo Ayuso. Este alto nivel de retribución económica permitió que los estudios de doblaje tuvieran en su nómina las mejores voces en cada momento, según las necesidades concretas del «personaje» a doblar.

b) Un proceso productivo que en sus primeros 20 años daba prioridad a la calidad sobre la cantidad: el largometraje gozaba de unos ritmos de trabajo más largos, en el contexto de unas rutinas productivas diferentes a las actuales, donde el actor no leía sobre papel sino que interpretaba lo previamente memorizado, facilitando su inmersión en el personaje de la pantalla y la interpretación dramática: el «doblador» no era sólo una voz espléndida o un buen «sincronizador» de las labiales del personaje en pantalla, sino también un buen «actor». Además, en el contexto de la grabación del sonido sobre el soporte fotoquímico de la película, un «error» del actor de doblaje tenía una mayor penalización que lo que fue después, en la grabación magnética a partir de la década de 1960, o ahora con la grabación digital, pues implicaba echar a perder metros de celuloide, de alto coste, y sustituirlos por otros fragmentos de una copia de la película. La responsabilidad mayor de los primeros actores de doblaje en los perjuicios causados por el error exigía un trabajo más perfecto.



Figura 8.4. Joaquín Soler Serrano.

c) Una calidad de sonido superior al estándar radiofónico: el sonido fotoquímico, impreso en la película, escuchado a través de los altavoces tras la pantalla blanca, trasladaba a los oyentes de las salas de cine un timbre más «completo» (frecuencia fundamental más armónicos) que el que trasladaba la emisión radiofónica en Onda Media, recogida en aparatos receptores que en una inmensa mayoría no contaban con los mejores sistemas de amplificación y de altavoces (los buenos receptores de radio tenían un precio inalcanzable para la mayoría de la población española de la posguerra).



Figura 8.5. Constantino Romero entrevista al guionista José Mª Tavera con un magnetófono Nagra.

Una puesta en escena dramática para la narración del «goooool»

El «diálogo» que se produce en la radio española de las décadas de 1940 y 1950 del siglo XX entre el valor «emocional» de las voces del radioteatro y el valor más «informativo» de las voces del locutor estrella del magazine redefine su equilibrio cuando surgen las retransmisiones futbolísticas, a partir de la autorización de la Liga de Fútbol en 1951 a las emisoras de radio a instalar sus micrófonos en los campos de fútbol. Junto a la «sobriedad» que había caracterizado hasta el momento el trabajo de los locutores Matías Prats y Enrique Mariñas en las escasas retransmisiones futbolísticas que realizaba RNE, nacen a partir de 1951 nuevas voces y nuevos formatos (*Carrusel deportivo*) que buscan en la retransmisión deportiva no sólo un acto de información periodística, sino también un acto espectacular de alto contenido dramático o parateatral, que supiera entretener y emocionar a los radioyentes, donde el locutor periodista es también un actor que narra las peripecias de 22 personajes y un balón sobre un campo de juego, contento con los «avances» y las situaciones de gol, aburrido en las situaciones «donde no pasa nada», que exalta emocionado la habilidad de un determinado jugador, etc.

Ayudados en algunos casos por locutores latinoamericanos que importaron estilos profesionales «más llamativos», el perfil de la voz en grito marcó también su particular estilo y escuela en las retransmisiones deportivas, recogiendo muchos partidarios entre los locutores que en todas las emisoras españolas acercaban a sus oyentes en la tarde de los domingos el juego del equipo de fútbol local revestido de múltiples y variadas emociones.

El estilo de locución de voz en grito de las retransmisiones futbolísticas radiofónicas, levemente moderado más tarde por el contraste tonal que introdujo la retransmisión televisiva, permanece hoy vigente en la radiodifusión española, con muy pequeñas excepciones. La explicación es bien sencilla: ante una representación dramática o parateatral como es un partido de fútbol, donde cada vez más el espectador asume funciones de personaje, como el coro en el teatro griego que subrayaba las acciones dramáticas de los personajes principales, difícilmente un locutor puede evitar la codificación de su *performance* en una clave principalmente dramática, como actor narrador del conflicto que la acción desarrolla ante sus ojos, en el campo de juego pero también en las gradas. El

acto estrictamente periodístico queda inmediatamente soterrado por la avalancha de emociones y pasiones del juego dramático.

Las retransmisiones futbolísticas y el incremento de las emisiones publicitarias introdujeron realmente un factor perturbador en la década de 1960 a la coexistencia pacífica entre el género dramático y el concurso, entre la voz que habla desde la intimidad de un estudio y la voz que grita a los espectadores presentes en el estudio teatro, que había caracterizado significativamente la radio española de la etapa autárquica (1939-1959).

Las retransmisiones futbolísticas y las emisiones publicitarias consagraron como modelo de referencia el estilo de locución de voz que «grita» o, para ser más exactos, de voz que proyecta excesivamente el tono y la intensidad a toda la sala, olvidando que el micrófono y los radioyentes están «cerca», con unas curvas melódicas de entonación que «suben» demasiado a los tonos agudos, con unos finales de unidad melódica que no «caen» sino que se mantienen ascendentes, como imitando al actor que desde el escenario teme que los espectadores de las últimas filas del gran teatro no lleguen a entender el significado de sus palabras si desciende al tono grave en los finales de frase y quisiera atenuar esta pérdida de inteligibilidad manteniendo siempre una entonación de finales ascendentes.

En las retransmisiones futbolísticas, sin duda, el pico de mayor relevancia lo constituía el canto del *goooool* del equipo local, cuando el locutor actor perseguía con la máxima ascendencia tonal la máxima emoción, manteniendo el tono el máximo tiempo que permitiera la espiración para conseguir congelar la acción dramática del desenlace feliz y prolongar el máximo de segundos o minutos posibles el chorro de emociones sobre los radioyentes.

Los locutores de éxito son modelos de referencia

Llegados a este punto consideramos necesario un paréntesis de crítica global a la radio que explica mejor algunas de las consideraciones expuestas hasta el momento. La acusación de reduccionismo esquemático que pudiera hacerse sobre las anteriores descripciones podría exculparse con el recurso al argumento de la necesaria síntesis histórica que intenta este breve capítulo, reconociendo que no todas las voces radiofónicas podían clasificarse según la tipología apuntada, pues el mapa sonoro de la radio es «diversidad» (una diversidad reducida, de todas formas, si recordamos que en la radio española anterior a la aparición de las emisoras de FM las estaciones radiodifusoras que podía escuchar un radioyente en una gran ciudad superaba en raras ocasiones la cifra de tres o cuatro). Este reduccionismo, sin embargo, no es artificial y entendemos que se afirma en una gran parte de verdad, no sólo por las condiciones particulares mencionadas de los factores tecnológicos, narrativos y de rutinas productivas, sino también por una «verdad general» que ha definido siempre la radio como uno de los medios de comunicación más respetuosos con el llamado «consenso» general que dictan en un momento determinado los atributos de un estilo erigido por el éxito en modelo de referencia: los estilos de locución de Bobby Deglané, José Luis Pecker o Joaquín Soler Serrano suscitaban de inmediato la imitación y marcaban la pauta a seguir por el grupo genérico.



Figura 8.6. Juan Manuel Soriano, la «voz de oro», entrevista a Carmen Sevilla.

Cuando una fórmula comunicativa y expresiva en la radio está avalada por el éxito (ingresos publicitarios y número de oyentes), ayer y hoy, nadie discutirá la posibilidad de convertirla en modelo de referencia, y, cuando esto sucede, muy pocos se apartarán del camino y buscarán a través de la creatividad alternativas a los estilos o formatos consensuados por los de referencia.

...Y llegó la televisión

A partir de la inauguración del enlace que unió Madrid y Barcelona en febrero de 1959 y la consiguiente apertura del centro de producción de TVE en Barcelona (TVE fue inaugurada en Madrid en 1956 pero mantuvo en sus primeros tres años una cobertura muy reducida), la recepción de televisión en casi toda España pasaría a ser muy pronto una realidad, convirtiéndose en la segunda mitad de la década de 1960 en el medio de comunicación estrella, acreedora de una parte de los ingresos publicitarios y de los buenos profesionales que hasta ese momento disfrutaba la radio en solitario. La mayoría de las nuevas voces televisivas a partir de 1959 son voces radiofónicas de larga experiencia profesional en RNE y en la Cadena SER, pero de nula experiencia en televisión, salvo contadas excepciones, como la de Joaquín Soler Serrano, que comienza en la temporada de 1959 a 1960 en TVE el programa *Carrusel*, la noche de los sábados, sobre la fórmula radio-fónica de juegos + variedades + concursos, inmediatamente después de su experiencia televisiva de tres años en Venezuela.



Figura 8.7. Mª Victoria Durá, la voz de Ava Gardner en el doblaje y primera dama del *Teatro invisible*.

La primera novedad acústica que introdujo la televisión fue un incremento del grado de calidad sonora de las voces radiofónicas: el telespectador escuchaba a través de su aparato receptor de televisión la voz del locutor actor que ya conocía de la radio con unos niveles de calidad superiores a los que transmitía la Onda Media radiofónica, sin los ruidos de una sintonía defectuosa. La señal televisiva, en modulación de frecuencia y con una muy alta frecuencia (Very High Frecuency-VHF), transmitía el audio con unos niveles de calidad muy superiores a los de la modulación en amplitud de la Onda Media radiofónica, semejantes a los de la radio en FM que se instala en España de forma mayoritaria en la segunda mitad de la década de 1960.

Los efectos positivos de este mayor nivel de calidad sonora resultaban también multiplicados favorablemente por la circunstancia de que todos los aparatos receptores de televisión eran nuevos, dotados con los componentes electrónicos más modernos. En tanto no se generalizó el consumo radiofónico de emisiones en FM (la emisora en FM de Radio Barcelona, por ejemplo, entra en servicio en 1962), y se fue renovando poco a poco el parque de receptores de radio en España, casi todos ellos anteriores al transistor, la televisión en España transmitió las voces microfónicas con un

estándar de calidad superior al de la radio.

Este mejor sonido de la televisión en comparación con el de la radio disfrutaba además de una estimulación positiva, de orden subjetivo, que ponderaba con un significado complementario la objetiva mejoría que apreciaba el oyente de televisión: la imagen observada en la pantalla era en blanco y negro, imagen no-real, que ocultaba el brillante colorido de lo real, del vestuario y los decorados de los programas de variedades o de las teleseries, de los paisajes naturales de los primeros programas de Rodríguez de la Fuente, etcétera.

En el contexto de los estímulos sensoriales que percibía el telespectador, frente a la no-realidad de la imagen televisiva en blanco y negro, paradójicamente el sonido de las voces y las músicas que salían del altavoz del televisor se mostraba con una impresión de realidad mucho mayor que el estándar suministrado hasta el momento por la radio. Y un factor significativo más: la ausencia de color en la imagen televisiva mantuvo todavía en un grado aceptable los niveles de sensibilidad auditiva del oyente telespectador, entrenado por la radio a saber escuchar, unos niveles que la introducción generalizada del color (en la segunda mitad de la década de 1970) redujo a la extraña atrofia que se produce hoy en muchos telespectadores que no recuerdan lo que sus oídos han escuchado por la televisión aunque sí recuerdan lo que sus ojos han visto. Inevitablemente, la aparición del color y los avances tecnológicos orientados a una mejor definición de la imagen, sobre una pantalla cada vez más perfecta, han contribuido lentamente a una reducción de los niveles de la sensibilidad auditiva del telespectador.



Figura 8.8. José Luis Pecker entrevista al bailarín Antonio.



Figura 8.9. Rosario Cavallé (a la izquierda), la voz de Elena Francis.

Figura 8.10. El locutor deportivo Matías Prats.

La televisión exige un nuevo estilo de locución

¿Qué estilo de locución construye en televisión, en sus primeros años, el locutor actor de radio? Una hipótesis de partida nos conduciría legítimamente a pensar que la voz radiofónica incorpora a su nuevo trabajo televisivo unas mismas fórmulas y estilos de locución, con ligeros cambios asumidos de forma intuitiva, y no tanto por la convicción de que el lenguaje televisivo es distinto del lenguaje radiofónico, sino porque el locutor de radio observó de inmediato que las rutinas productivas de la acción de ensayo-emisión eran muy distintas en televisión, con unos ritmos de trabajo y unas figuras profesionales implicadas en el equipo de producción también muy distintas.



Figura 8.11 Mª Asunción Raya, actriz del *Teatro invisible*, locutora en una de las primeras emisiones de TVE.

Aun teniendo en cuenta estos ligeros cambios, continuando con la hipótesis de partida, podríamos pensar, por ejemplo, que difícilmente el estilo de locución de José Luis Pecker en su concurso radiofónico *Medio millón*, en la Cadena SER, sería distinto a su trabajo posterior en el concurso *Un millón para el mejor* de TVE, o que, difícilmente la forma de actuar de Mª Victoria Durá como primera actriz de la emisión radiofónica de RNE, *Teatro invisible*, traduciría un estilo de locución distinto en su personaje televisivo de la serie policíaca de TVE *Enigma*.

La misma lógica incorporada hasta el momento en esta línea argumental, que niega cambios sustanciales de estilos de locución cuando el género o formato del programa a realizar en televisión es semejante al que se ha venido realizando en la radio, nos permitiría llegar a la conclusión contraria: cuando el locutor de radio pasaba a realizar en televisión un programa de registro o formato radicalmente distinto, es verosímil imaginar que su estilo de locución también cambiaría, como es el caso de Juan Manuel Soriano, la voz de oro en el doblaje (Errol Flynn, Kirk Douglas o Rock Hudson) y primer actor del *Teatro invisible* de RNE, que presentó en TVE algunos de los primeros concursos, como *¿Quién es quién?*

Pero si en el salto de la radio a la televisión, la homogeneidad de género y formato persistía, sería lógico admitir que los estilos de locución permanecerían invariables, concluyendo que la voz de

Federico Gallo, por ejemplo, en la entrevista a un personaje de actualidad en su emisión radiofónica *Fantasía*, de RNE en Barcelona, guardaba un registro sonoro y un estilo de locución idéntico al registro que observábamos en su rol de entrevistador a un personaje histórico en el programa televisivo *Ésta es su vida*.

El análisis de los testimonios que nos han legado las mediatecas y el estudio de las circunstancias históricas que contribuyeron al desarrollo de los géneros y a la transformación de las rutinas productivas, sin embargo, nos lleva a dos conclusiones bien distintas de la línea argumental apuntada:

1. Sí hay diferencias entre la voz «radiofónica» y la voz «televisiva», incluso cuando se mantiene el mismo formato o registro narrativo.
2. Las diferencias acústicas y comunicativas (estilo) entre ambos regis-tros no dependen tanto de las diferencias de género y formato entre programas, sino del carácter distinto de las condiciones tecnológicas y productivas que determinan la locución en radio o televisión, junto a la dimensión también distinta de los factores de percepción que imponen unos códigos de «lectura» específicos en la radio o en la televisión, de tal forma que el radioyente no «escucha» la televisión en la misma medida en que escucha la radio.



Figura 8.12. Manuel Cano, Rosa Guiñón y Arsenio Corsellas (de izquierda a derecha), primeros actores de radio y doblaje.

Los locutores de radio cuando pasaron a realizar programas de televisión, una vez aceptado que

ambos medios tenían lenguajes específicos distintos, trabajaron en la construcción intuitiva de un estilo de locución particular, que contemplaba como criterio general que la mejor manera de enfocar el trabajo en este nuevo medio de comunicación sería la de dar prioridad a los códigos visuales sobre los sonoros, fundamentando las nuevas rutinas de locución en los siguientes argumentos:

• La imagen televisiva es por sí misma portadora de información. Una pausa en la locución no significa necesariamente un silencio, una interrupción del discurso. Luego: contrariamente a la actitud radiofónica de hablar ininterrumpidamente, evitando los silencios (el «gran enemigo» de la radio), en televisión es mejor hablar «menos» y así dar oportunidad a que la imagen también «hable».

• Una armonía en el contrapunto «audio/visual» beneficia la integración del sonido de la palabra con la imagen. Si la imagen es un plano visual estático (un hombre hablando a la cámara de pie en el plató), no tiene sentido un ritmo rápido en la locución. Un ritmo rápido denota movimiento y la ilusión de «movimiento» no es congruente con un plano visual «estático».

• La expresión de una emoción a través del gesto, una mueca en el rostro o un movimiento corporal construyen una imagen del «cuerpo» descompuesta, en relación con la posición o punto de partida, cuya estética es más difícil de «controlar» o recomponer por la cámara (recordemos que la realización de los programas de televisión en los primeros años era «en directo»). Y si la expresión «visual» de esa emoción coincide además con un plano medio o un primer plano, se corre el riesgo de que el movimiento quede fuera de cámara o constituya una variación en la composición algo brusca a los ojos del espectador.

• En beneficio de una realización televisiva más perfecta, que pueda prever los cambios o corregir rápidamente los errores en el encuadramiento de la «figura» en el plano, y en beneficio también de una estética basada en una relación «figura/fondo» más convencional, los primeros locutores en televisión procuraban una mayor austeridad en el movimiento gestual y en la expresión de emociones «visuales». Luego: es preferible en televisión una locución más «sobria» y «fría», en congruencia con la sobriedad gestual y la ausencia de emociones «visuales» en el rostro o en los movimientos corporales del locutor en el plató. Recordemos, por ejemplo, que la connotación peyorativa de «busto parlante» se construye en un principio a partir de la sensación extraña y «antinatural» que provoca el contraste entre el ritmo verbal del locutor, más o menos rápido, y la quietud de su cabeza, tronco y manos, carentes de gestualidad: la asincronía entre la «actividad» del sonido de la voz y la «pasividad» de la imagen corporal construye un fenómeno perceptivo singular que los primeros espectadores tuvieron que «aprender» a descodificar.

Y si la rutina productiva determina el hábito de percepción, y éste final-mente consagra el «código», cuando en la renovación de formatos expresivos en la televisión de la década de 1970 algunos locutores reivindican los grandes «gestos» y una expresión corporal más «viva» (Jesús Hermida, José Antonio Plaza), es lógico que entonces ese registro fuera interpretado como «antinatural» o «teatral» y exagerado, porque el punto de referencia ya no era la «expresión natural» del sujeto, sino la «expresión televisiva» codificada durante las dos décadas anteriores.

Con la televisión llegó la sobriedad en el gesto, contrariamente a lo que pudiera esperarse de este medio. No es el micrófono radiofónico el que impone contención en el gesto del locutor, que puede mover libremente manos y cuerpo si considera que ello puede ayudar a su interpretación. Es la cámara televisiva y no el micrófono radiofónico quien impone contención en la interpretación gestual del locutor o actor. Es la cámara televisiva la enemiga de los movimientos de brazos y manos de los locutores. Esta verdad de que la televisión da prioridad al cuerpo sobre la voz, tratándose además de voces «radiofónicas», habría de tener unas consecuencias significativas en los estilos de locución en lo sucesivo, como veremos más adelante.

En atención a la sobriedad gestual, que reprime la gestualidad del rostro, la locución televisiva tuvo que evitar ante la cámara un movimiento exagerado de los órganos que intervienen en la correcta articulación de las consonantes (mandíbulas, boca, lengua, labios), muy necesaria en la dicción radiofónica, que apoyándose exclusivamente en la voz persigue la inteligibilidad máxima del texto, especialmente entre locutores no muy experimentados.

En una situación de doble lectura de imagen y sonido, como es el proceso simultáneo que realiza el telespectador en la descodificación del mensaje televisivo, es cierto que un movimiento no exagerado de los órganos de articulación no supone necesariamente una reducción de los niveles de inteligibilidad, pero sí es cierto que la sonoridad del timbre cambia, pues la cavidad amplificadora de la boca no actúa de la misma manera. Por consiguiente, los primeros locutores en televisión, acostumbrados a la libertad gestual radio-fónica, tuvieron también que reaprender unas nuevas maneras de articulación que conciliasen una buena inteligibilidad y sonoridad con una mode-rada gesticulación.

La locución leída en televisión en las dos primeras décadas, antes de la comercialización en España del *auto-cue* o *teleprompter* (el apuntador electrónico), exigía un ritmo alternativo de mirada a cámara y mirada a papel. Este nuevo registro impuso un grado de mayor complejidad en la actitud comunicativa que ha de tener siempre en cuenta todo locutor que desea que el oyente no lo imagine leyendo sino hablándole. He aquí el proceso de una lectura ante cámara en la era anterior al *teleprompter*:

a) El locutor visualiza lo escrito en el papel.
b) El locutor traduce sonoramente lo leído, de forma natural, apropián-dose de la idea del texto para no convertirse en un lector autómata que no sabe lo que está diciendo.
c) El locutor memoriza una parte del texto, que leerá mirando a cámara y no mirando al papel.
d) El locutor naturaliza su expresión a cámara, intentando mirar al espectador que le observa desde su casa.
e) El locutor recupera la visualidad de lo escrito, en el justo lugar donde dejó la anterior lectura, y renueva el proceso.

Lógicamente, el locutor sabe que una parte de esta complejidad queda inmediatamente reducida si el texto ha sido previamente leído muchas veces, y así actúa, con la satisfacción de que de esta manera reduce sus niveles de estrés en el directo ante la cámara.

De igual manera, podemos preguntarnos: ¿si sólo tuviera que leer mirando el *teleprompter*, como ocurre en el presente, sometería el texto que ha de leer en directo a una lectura previa tan exhaustiva? La respuesta es negativa, y está claro que una lectura previa no exhaustiva determinará un estilo de locución menos elaborado: el locutor estará más preocupado por lo que lee en el *teleprompter*, para no equivocarse, que en lo que está diciendo; auto-matizará unas mismas rutinas de entonación y una misma actitud comunicativa en todas las frases, independientemente de lo que esté diciendo (el busto parlante de sonrisa permanente); la voz del locutor nunca traspasará pantalla y no conectará con los telespectadores.

La voz del fútbol televisivo, un tono más bajo

Hemos dicho anteriormente, en el caso de las retransmisiones futbolísticas televisivas, que la voz emocionada de los locutores radiofónicos bajó unos cuantos tonos cuando éstas se pusieron a narrar

partidos por televisión. De acuerdo con los argumentos anteriores, en correspondencia con ese «dejar que hable la cámara» y la «sobriedad» en las emociones, esta «bajada» tonal de la voz televisiva respecto a la «voz en grito» de las retransmisiones radiofónicas está ya explicada y justificada.

Pero hay todavía un elemento más que explicaría el tono bajo y «aburrido» de los locutores televisivos (muchos espectadores siguieron escuchando las retransmisiones de fútbol a través de la radio): el locutor en televisión era una voz fuera de cuadro, una voz en *off*, y, en función de su escaso protagonismo visual, era lógico también que su rol de «narrador» tuviera un grado de implicación emocional sobre la acción distinto, menor, al rol que desarrollaba el locutor actor de radio; muchísimo menor además si comparamos la situación del locutor televisivo de la década de 1960, en la cabina sobre las gradas, lejos de la acción, con la situación del locutor radiofónico de las décadas de 1940 y 1950, en el mismo arcén del campo de juego, sumergido en el torrente de emociones que salpicaban al unísono jugadores y público.

Un locutor inmerso en una situación ambiental de alto grado emocional y de una gran intensidad sonora siempre tenderá a elevar la intensidad de su voz, aunque el micrófono esté cerca y se trate de un micrófono muy direccional, y este incremento de la intensidad provocará a su vez una elevación del tono. Y todo lo contrario: un locutor situado en una cabina más o menos aislada del ruido ambiental y de las emociones consecuentes siempre tenderá a bajar la intensidad y el tono de su voz.

Las voces del doblaje cambian de rutinas productivas

La transformación del modelo de referencia en las voces microfónicas que se produce intuitiva y lentamente en la radio y en la televisión de la década de 1960, a partir del protagonismo que adquiere en el sistema comunicativo español el nuevo invento de la televisión, tiene también su paralelismo en el doblaje cinematográfico, pues coinciden en la misma época grandes transformaciones tecnológicas y profesionales:

1. Se sustituye la grabación sobre película por la grabación sobre cinta, con dos efectos inmediatos: a) el error de locución ya no tiene la trascendencia económica que en el pasado, se puede volver a repetir, y b) el actor ya no actúa como si fuera en directo y relaja instintivamente sus niveles de implicación y concentración.
2. Se modifican las rutinas del trabajo con luz apagada y texto memorizado, en un registro más teatral, por el trabajo con lectura sobre la marcha y una distancia cada vez menor entre la boca del actor y el micrófono, en un registro más televisivo.
3. Aumenta considerablemente el trabajo de los estudios de doblaje cuando éstos asumen paulatinamente el doblaje de las series de televisión estadounidenses que en una primera etapa se realizaban en Puerto Rico y en México.
4. Se incorporan al doblaje, principalmente en la década de 1970, locutores actores cuya vinculación con la tradición profesional del radio-teatro había sido menor.
5. La aceleración de los ritmos de trabajo introduce un nuevo criterio de selección de las voces que componen los repartos: es importante una buena voz, un buen actor, un buen sincronizador de labiales, que sepa adaptarse al personaje de referencia, cuyo timbre encaje con el personaje de referencia, pero además... que no se equivoque, que todo eso lo haga bien a la primera, que permita que la grabación de los distintos *takes* no se demore más de lo necesario... ¡rápido! ¡rápido! La presión sobre los plazos de entrega de las películas dobladas decidirá en cada caso

que este último criterio profesional pueda pasar a ser el primero y principal.

6. La aceleración de los ritmos de trabajo exige un número mayor de ajustadores, unos profesionales fundamentales que retraducen la versión de los diálogos que llegan del traductor, en función de que las palabras que ha de decir el actor de doblaje se ajusten más fácilmente al movimiento de los labios del actor en pantalla para conseguir así el máximo de sincronía labial: si no se produce una buena sincronía labial, la magia del artificio se desvanece y el espectador se da cuenta realmente de que no es el actor en pantalla quien habla.
7. Se crea también de forma intuitiva la cultura profesional de que doblar para cine es más importante que doblar para televisión, lo cual predetermina distintos niveles de calidad.



Figura 8.13. Joaquín Díaz (segundo por la izquierda), la voz de Jack Lemmon, junto a sus compañeros del cuadro escénico de Radio Barcelona.

Un paréntesis: independientemente de la postura cinéfila que niega la razón de ser del doblaje, como factor de usurpación de una parte del registro de interpretación de los propios actores (su propia voz), lo cierto es que cuando hablamos del doblaje, desde un punto de vista acústico y de rutinas productivas, estamos hablando en un 80% o más de la voz del cine que los españoles oyen en España, en las salas de cine y en televisión; incluso el propio cine español se nos presenta muchas veces doblado: las dificultades que entraña el sonido directo en los rodajes, junto a la dificultad de encontrar buenos sonidistas, han provocado que una gran parte de las voces de las películas españolas que escuchamos en pantalla no sean el resultado de una interpretación en directo sino de un doblaje posterior, aunque se trate de los propios actores que se doblan a sí mismos (pero a menos que se trate de un actor adiestrado también en el doblaje, nunca su registro interpretativo en el estudio de doblaje será igual que en el plató en directo).

La «voz periodística», árbitro de las voces radiofónicas y televisivas en la transición democrática

El auge de la radio informativa que se inicia en España tras la muerte de Franco, en la segunda

mitad de la década de 1970, y que en televisión adquiere una mayor significación tras la ruptura del monopolio de TVE y la aparición de las televisiones autonómicas en 1984, dicta un nuevo modelo de referencia en las voces microfónicas: *la voz periodística*. El periodista es el protagonista del cambio en la radio y la televisión de la transición democrática en España, que presta su voz al servicio del relato de una actualidad que, seguramente, no había suscitado tanto interés desde el final de la II Guerra Mundial.

La voz periodística, como narradora del proceso de construcción del nuevo Estado democrático y de la transformación de los viejos hábitos sociales y culturales en nuevas pautas de comportamiento, asume un protagonismo decisivo en el universo acústico de los medios audiovisuales, y el estilo de locución periodística se convierte en sinónimo de credibilidad, lo moderno, lo nuevo.

La locución periodística del cambio incorpora las rutinas tradicionales (la lectura de noticias, la improvisación en la crónica, el reportaje y en las retransmisiones de acontecimientos informativos, muchas veces imprevistos), pero representadas ahora en timbres verbales que construyen una nueva estética. Los agentes sonoros del cambio son las voces periodísticas de quienes ingresan en la profesión del periodismo audiovisual en esos momentos, procedentes de la prensa o de las primeras promociones de titulados en Ciencias de la Información, o de quienes, integrando las plantillas de periodistas de la radio y la televisión desde unos años antes, no habían adquirido todavía ningún protagonismo.

En congruencia con la situación de cambio en la sociedad española, las voces microfónicas de la segunda mitad de la década de 1970 están caracterizadas por una estética nueva, que da prioridad a un sonido diferente en detrimento muchas veces de una voz completa, de correctas impostación y dicción. La voz periodística ya no es un locutor que sólo lee las noticias escritas por otro, sino que es el mismo periodista que ha elaborado la noticia, surgiendo un nuevo perfil profesional, el del redactor locutor.

Es cierto que desde una perspectiva democraticocomunicativa, los medios audiovisuales acertaron plenamente aparcando las viejas voces y entregando a los nuevos periodistas la responsabilidad del cambio periodístico, pero desde una perspectiva acústico-comunicativa es cierto también que el universo sonoro de las nuevas voces microfónicas contribuyó a una mayor degradación del nivel de calidad estándar dominante en épocas anteriores.

Una de las primeras consecuencias de la llamada dictadura periodística sobre la calidad de los documentos sonoros transmitidos a los radioyentes es un cambio de criterio en la decisión final sobre lo que sale por antena, según un canon puramente acústico, que hasta entonces correspondía a los técnicos y que a partir de entonces pasó a ser, poco a poco, responsabilidad de los periodistas. Era el periodista que había necesitado de dos o tres horas de trabajo en la calle para grabar en su magnetofón distintos documentos sonoros (sólo las grandes emisoras mantuvieron el tándem técnico-periodista, con un magnetofón de calidad tipo Nagra o Uher, para las grabaciones en exteriores), o el periodista que al frente de la redacción coordinaba la edición del programa informativo, quienes luego asumían la decisión de suprimir o no algunos de los documentos sonoros en función de su deficiente calidad acústica. El resultado final era que el periodista casi siempre subordinaba el valor acústico de los documentos grabados a su intrínseco valor periodístico, fundamentado en el hecho de que es muy importante lo que se dice, aunque no se escuche muy bien.

En aras a un proceso comunicativo más participativo y bidireccional, más democrático, la radio de la transición fijó también en su programación un nuevo formato: el programa basado en las llamadas telefónicas de los radioyentes. Este nuevo formato, que convirtió a la radio de la segunda mitad de la década de 1970 en un auténtico foro democrático, que además solucionó en algunas emisoras el

problema de cómo llenar deter-minadas horas de emisión (a partir de 1979 se generaliza la emisión ininterrumpida de 24 horas al día), introdujo también un nuevo valor comunicativo: la opinión del radioyente es informativa y necesaria, aunque su voz telefónica, recortada en las frecuencias graves y agudas, denote un sonido de una calidad insuficiente.

De repente, el universo estrictamente acústico de la radio sufre una significativa degradación de sus valores informativos y estéticos. La radio, como agente político en defensa de la participación ciudadana y como observador privilegiado de las transformaciones sociales, sufre una degradación de la calidad de su imagen acústica:

1. Con el sonido de unas voces periodísticas no adiestradas en la locución profesional que inician en esos momentos su proceso de aprendizaje.
2. Con unas voces telefónicas que llenan horas y horas de emisión, en una simulación del foro democrático de las instituciones políticas.
3. Con un abuso del género noticia con citas, basadas además en grabaciones telefónicas: los programas informativos, abrumados por la entrada de innumerables noticias, encuentran en el género de la noticia con citas una pequeña solución a dos problemas graves: el problema de la síntesis, de cómo hacer que quepa todo en los 30 minutos de un radiodiario, y el problema de una plantilla periodística escasa que soluciona a través del teléfono la imposibilidad de trasladar a un periodista al lugar de los hechos; unas noticias con citas construidas la mayoría de las veces a partir de la voz telefónica de los protagonistas de la actualidad.

Muerto el radioteatro, la locución periodística en oposición a un valor estético de la voz y las voces televisivas enmascaradas tras una realización televisiva multicolor y a ritmo de videoclip, las voces microfónicas de las décadas de 1970 y 1980 únicamente tienen en el doblaje un refugio en la salvaguarda de sus cualidades estéticas, aunque precario por la resurrección de la crítica cinéfila que se opone, con razón, a la devaluación del trabajo del actor en pantalla al que casi nunca oímos con su voz original.

Las «voces microfónicas» inician en la década de 1970 una caída tonal

La interrelación de todos estos factores tecnológicos, comunicativos y productivos, que afectan en un momento determinado a la renovación de los estilos de locución en las voces microfónicas de la radio, la televisión y el doblaje, impone la presencia gradual de un síntoma que hoy es ya una realidad, de una significación acústica importante.

En el doblaje, por ejemplo, unos ritmos de trabajo cada vez más rápidos, una mayor reducción de la distancia que separa boca y micrófono en el sistema de lectura sobre la marcha, junto a la incorporación de una nueva generación de actores de doblaje para atender la voracidad televisiva, introduce poco a poco una novedad de estilo, cuya característica más perceptible es quizás el descenso del tono medio de la voz: las voces son ligeramente más bajas. Este descenso tiene también una explicación biológica, pues algunas de las primeras voces del doblaje en las décadas de 1950 y 1960 han envejecido paralelamente a las estrellas del cine a las que han prestado siempre su voz, sufriendo inevitablemente, por efecto de la edad, una pérdida de armónicos agudos en su timbre, especialmente evidente en las voces masculinas. Las maravillosas voces de Manuel Cano, Rogelio Hernández, Miguel Ángel Valdivieso, Arsenio Corsellas, José Luis Sansalvador, Joaquín Díaz, etc.,

todavía en las décadas de 1970 y 1980 modelo de referencia, acusaron un descenso del tono medio de su tesitura.

La voz periodística de la radio y la televisión reproduce también un modelo semejante, descubriendo en la entonación baja un sonido más agradable, cuya emisión es más fácil de controlar, y que, además, en el registro informativo es connotadora de una mayor seguridad y fuerza, sinónimos de credibilidad. Fuera del ámbito estrictamente periodístico, principalmente en la radio, la cada vez menor realización de programas cara al público (voz de tono alto, proyectada al exterior) coincide con la proliferación de programas de carácter intimista, como *La chica de la radio*, *El loco de la colina* o *Solos en la madrugada*, que buscan una comunicación más unipersonal y menos pública con los radioyentes (voz de tono bajo, proyectada al interior).

Esta serie de emisiones intimistas comienzan en la radio española en la franja horaria de noche y madrugada, que acepta mejor unos ritmos verbales de locución más lentos y unas pausas más largas, en sintonía con los ritmos biológicos también lentos del radioyente a esa hora del día (cardíaco, respiratorio), a diferencia de los picos más altos que podemos hallar por la mañana, en el comienzo de la jornada. Poco a poco, sin embargo, la actitud comunicativa del tono bajo de la emisión nocturna se traslada a otras franjas horarias de la programación radiofónica de manera natural.

La locución publicitaria en el *spot* televisivo, que en la década de 1980 incrementa extraordinariamente sus niveles de presencia en la parrilla de programas, apoyada en voces masculinas de una gran calidad y en un regis-tro narrativo bastante neutro, también contribuyó a afianzar este modelo de voz baja.

Por otro lado, el modelo narrativo que impone la voz periodística de la radio y la televisión en esos momentos (también la narración publicitaria) es una narración basada en frases cortas de no más de 30 palabras y, consecuentemente, una locución monótona, donde las curvas de entonación no tienen suficiente tiempo de recorrido para articular melodías variadas y atractivas, con un perfil donde los picos altos y bajos de cada frase son muy poco altos y muy poco bajos: voces muy cercanas todas ellas a su frecuencia fundamental o tono de referencia.

En la televisión, además del tono bajo de referencia, la entrada del *tele-prompter* en los platós introduce un nuevo estilo de lectura, con unos regis-tros verbales y no-verbales excesivamente automatizados: finales de frase antinaturales, acompañados de una automática caída de ojos; descenso del mentón a cada curva de entonación descendente; constante parpadeo, no sólo para luchar contra la intensidad lumínica exagerada del plató, sino para mejorar el enfoque del ojo a lo escrito en la pantalla del *teleprompter*, que, situado un tanto lejos, hace difícil su lectura, etc.

Existe una rutina de lectura basada en la acomodación del descenso tonal en los finales de frase al grado de mayor continuidad o discontinuidad de lo leído con lo siguiente, de tal forma que sólo si sabemos que lo que vamos a decir a continuación está poco conectado narrativamente con lo anterior aceptaremos descender hasta el grave-grave en el final de la frase; pero si no lo sabemos, introduciremos un tono medio como cautela narrativa. La incorporación del *teleprompter* relajó excesivamente las rutinas de ensayo previo de los textos a leer y fundó unos estilos de lectura nuevos en función del grado de conocimiento o ignorancia previos del texto que luego será leído en el plató: si siempre mantienes el tono medio como cautela narrativa, las curvas de entonación acaban siendo muy estrechas, de tonos muy pare-cidos... como corresponde a las voces monótonas.

Las voces microfónicas de 2000

Las voces de la radio, la televisión y el doblaje iniciaron en la década de 1990 una nueva fase de

transición, de acuerdo con un sistema comunicativo que intentaba redefinir géneros y formatos, muchas veces sin éxito, en una búsqueda un tanto a ciegas de la fórmula que asegurase la supervivencia financiera del medio, en un mercado altamente competitivo, especialmente a partir de la consolidación de las televisiones privadas y los canales temáticos digitales.

Paralelamente, la década de 1990 ha visto la consolidación de la radio de formato único musical (*Los 40 Principales*), la aparición de la radio por Internet y la renovación de voces en el doblaje, inevitable por el envejecimiento o muerte de aquellas que protagonizaron el sonido del cine en las décadas anteriores.



Figura 8.14. Arsenio Corsellas y Constantino Romero, dos de las primeras voces hoy en España.

El modelo periodístico en la radio inició en la década de 1990, a través de las inercias del mercado y la influencia de las corrientes didácticas de las Facultades de Ciencias de la Comunicación, una ligera autocrítica de su modelo acústico, que ha supuesto una cierta recuperación de una determinada estética de la voz, principalmente orientada a la construcción de inteligibilidad y comunicabilidad.

En el ámbito narrativo es, sin embargo, donde la voz periodística ha experimentado un cambio más notable, gracias a la consolidación de las tertulias radiofónicas como un formato central en la estructura de los magazines y plataforma singular para una exhibición más sincera de la imagen del locutor estrella. Es a través de la tertulia como Iñaki Gabilondo, Luis del Olmo, Luis Herrero o Julio César Iglesias, en grados distintos según la predisposición de cada uno a adaptarse a una función exclusivamente moderadora, suministran a sus oyentes fragmentos de su personalidad.

La estructura multidialogal de la tertulia, con un discurso improvisado, espontáneo, jugando a la réplica o contrarréplica de quien ha hablado en el turno de palabra anterior, en un registro muchas veces emotivo, ha introducido en la radio del monólogo de la lectura de las noticias un contrapunto muy interesante, pues ha diversificado formas expresivas, timbres, curvas de entonación y actitudes comunicativas, haciendo más natural la voz radiofónica, sin perjuicio del nivel de calidad estética del pasado inmediatamente anterior.

La televisión de la década de 1990, entre el *show* de variedades, el concurso y el *talk-show*, ha

recuperado también la espontaneidad de la improvisación: la frase viva, el movimiento, el ritmo... en unos formatos dialogales que han recordado a todos la servidumbre que todavía tiene hoy la televisión hacia la radio. Si en el pasado fueron las voces de la radio las que construyeron los primeros programas de televisión, hoy podemos decir que son las formas expresivas y narrativas de la radio las que vemos en la televisión, hasta el punto de que una buena parte de los programas televisivos son radiofónicos, independientemente además de que una buena parte de las estrellas de la televisión que protagonizaron el auge televisivo de la década de 1990 eran profesionales de la radio: Xavier Sardà, Julia Otero, Andreu Buenafuente, Constantino Romero, Paco Lobatón, Pepe Navarro, Mª Teresa Campos, Isabel Gemio, etc. He aquí la gran paradoja: la televisión, en la búsqueda de su esencia visual o del formato espectáculo sorprendente (*Gran Hermano*), que olvida su identidad también sonora, se muestra a los telespectadores a través de voces radiofónicas, que hacen radio por televisión (con algunos paréntesis de teatralidad visual a cargo del payaso de turno).

La televisión hoy no tiene un modelo expresivo acústico claro, y mezcla formas absolutamente contradictorias, pues, junto a voces incoloras (y también insípidas), en boca de profesionales del llamado mundo de la *celebrity*, que ignoran casi todo sobre el quehacer televisivo, encontramos voces muy profesionales que son modelo de referencia en nuestro imaginario acústico, como la de Constantino Romero, una de las voces de referencia hoy en España en la locución publicitaria, la radio, el teatro musical, el doblaje, la presentación de eventos importantes (los Juegos Olímpicos de Barcelona), los audiolibros, etc.

Pero por delante de la radio y la televisión, sin embargo, el medio que ha hecho en la década de 1990 una apuesta más decidida por lo sonoro es el cine (no el doblaje) desde la irrupción generalizada del sistema dolby-estéreo digital en la producción y en la exhibición. Y he aquí de nuevo la paradoja: la revolución sonora en la década de 1990 ha sido dirigida y liderada por un medio de expresión tan visual como el cine. La industria del cine ha elevado los presupuestos asignados a la promoción publicitaria de las películas, pero también ha incrementado notable-mente el presupuesto de la planificación, grabación y posproducción sonora, consciente de que el impacto emocional de la acción dramática, que arrastra a millones de personas a las salas de cine, llega a veces al espectador de una forma más directa a través de un efecto sonoro o una música que a través de una imagen, aunque luego el espectador no recuerde la fuente sonora de la emoción pero sí la imagen.

Las voces del cine, no obstante, continúan vinculadas en España a la servidumbre del doblaje, aunque mantienen su estándar de calidad, favorecidas por la recepción inmejorable del dolby estéreo digital en las salas de cine o, en un grado mucho menor, por la emisión en estéreo de la señal televisiva, no siempre al alcance de todos, pues el buen sonido en los aparatos de televisión es todavía privativo de presupuestos muy altos, que sólo están dispuestos a pagar una minoría de telespectadores.

La primera década del 2000 se abre realmente con grandes incertidumbres, de muy difícil pronóstico, que podemos describir con los siguientes argumentos:

1. Entre el valor principalmente semántico de la voz periodística, ¿encontrará la radio una fórmula narrativa, género o formato, que recoja el legado de aquella estética sonora del radioteatro que formó voces de una gran calidad, que eran capaces de emocionarnos con el simple sonido de su timbre?
2. Entre el valor principalmente visual de una realización y unas rutinas productivas que niegan

una planificación sonora independiente, ¿encontrará la televisión un refugio para unas voces y estilos de locución con una fonogenia equivalente a la fotogenia de sus mejores imágenes?

3. Entre la afirmación acústica del doblaje y su negación cinéfila, tengamos o no en el futuro actores de doblaje, ¿encontrará el cine español una plataforma para el trabajo de la voz con la misma sensibilidad con la que jóvenes montadores gastan presupuestos cada vez más importantes en la posproducción sonora de una película?
4. Entre el aluvión de materias y disciplinas, humanísticas y cientificotécnicas, ¿encontrará la enseñanza primaria del mañana un pequeño rato para que los niños aprendan el registro sonoro de su idioma y la facultad de saber escuchar?

Las respuestas a estos interrogantes nos darán, seguramente, más información para una futura historia de las voces microfónicas.

Bibliografía

ÁLVAREZ VILLA, Á. (2000): *El discurso en el magacín radiofónico: modalidades enunciativas y valores en la representación del deporte*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.

ARNHEIM, R. (1980): *Estética radiofónica*. Gustavo Gili, Barcelona.

BAGET HERMS, J. Mª (1993): *Historia de la Televisión en España, 1956-1975*. Feed-Back Ediciones. Barcelona.

BAREA, P. (2000): *Teatro de los sonidos, sonidos del teatro*. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco. Bilbao.

CHECA GODOY, A. (1999): *La Radio en Andalucía durante la Guerra Civil y otros ensayos*. Padilla Libros Editores & Libreros. Sevilla.

DOCAMPO OTERO, G. (2000): *La radio antigua*. Marcombo. Barcelona.

FERNÁNDEZ DE CÓRDOBA, F. (1939): *Memorias de un soldado locutor*. Ediciones Españolas. Madrid.

GIBSON, I. (1986): *Queipo de Llano. Sevilla, verano de 1936 (con las charlas radio-fónicas completas)*. Grijalbo. Barcelona.

SANCHIS SILVESTRE, A. (1997): *Recordando a Antonio Losada (1921-1990)*. Viena-Cincel. Barcelona.

9

La oratoria

por *Josep Mª Pou*

Introducción

En los últimos cincuenta años, la velocidad del progreso ha sido imparable y en algunos casos casi apabullante. Hemos pasado del telégrafo de Morse a la red de Internet. La comunicación de mensajes se hace en tiempo real y de forma instantánea.

La aparición de la televisión revolucionó el ritmo de la locución hablada y la forma de transmitir información. Basta pensar en los anuncios publicitarios que en poco menos de treinta segundos son capaces de emitir un mensaje completo, siguiendo todos los pasos básicos que debe ir alcanzando todo buen orador:

Atención
Interés
Convicción
Deseo

Cada uno de los pasos nos lleva de forma suave y rápida al siguiente. Si se falla en uno de ellos, se hará imposible la consecución del objetivo marcado al emitir el mensaje.

Los medios televisivos han transformado de forma radical la manera de presentar las comunicaciones ante los diversos auditorios. El ritmo de la exposición ha de ser más ágil y rápido que el que tenían los grandes oradores decimonónicos y de principios del siglo XX. Basta releer los discursos de los grandes políticos como Castelar o Sagasta. Hoy en día este tipo de exposiciones lleno de florilegios y adornos verbales no llegaría a los auditorios, ya que los considerarían lentos y farragosos.

Así, tal como se explica en el capítulo sobre las *«Voces microfónicas» para una historia de la radio y la televisión,* los estilos de comunicación han variado de manera sensible a lo largo de las últimas décadas.

En la actualidad, el dominio de la exposición de temas ante un auditorio es, cada vez con mayor intensidad, una habilidad necesaria para el desarrollo de cada persona en su ámbito social, profesional y político.

Hablar en público debería ser una asignatura obligatoria en los colegios de primera y segunda enseñanza y, especialmente, en las universidades y escuelas superiores.

Pensemos que cuando se habla de liderazgo en la esfera social, política o empresarial, va incluido en dicho concepto el aspecto de habilidad comunicativa.

Un líder eficaz es un comunicador eficaz.

¿De qué me sirve tener una idea genial si no sé transmitirla a los demás?

Me tiemblan las piernas

¿Nos suena esta frase?

Pocas actividades generan tanto temor –y en ocasiones pánico– cómo tener que hablar ante un auditorio.

Quizás alguno de nosotros aún recuerde una determinada ocasión en que, ya fuera en el colegio, la universidad o profesionalmente, tuvo que dirigirse a un grupo de personas y se sintió fracasado. Aquel mal momento pervive en nuestra mente y, si podemos, evitamos volver a pasar por aquella amarga experiencia, lo cual no hace más que maltratar nuestra autoestima. Huir para no enfrentarnos a nuestros temores no es una buena solución.

Otras personas no han pasado por ninguna situación como la anterior, pero sencillamente sienten desazón y sólo el pensamiento de que deben enfrentarse a un auditorio les produce ya temblor de piernas.

Este temor tiene varias causas.

Miedo a la soledad

Bien puedo ser una persona sumamente importante y poderosa, rodeada por una cohorte de ayudantes, asistentes y secretarios. En el momento de salir a hablar en público estoy completa y absolutamente solo o sola. Como diríamos en términos coloquiales, «me siento más solo que la una».

Ante esa angustiosa soledad, una serie de preguntas vienen a la mente del orador:

¿Sabré estar a la altura de las circunstancias?
¿Seré capaz de transmitir mi mensaje?
¿Aburriré al auditorio?
¿Recordaré todos los puntos importantes?
¿Transmitiré una buena imagen de mí mismo?
¿Resultaré creíble e inspiraré confianza?

Y así, una tras otra, las dudas martillean en nuestra mente y en nuestro ánimo.

Si en ese momento nos dijeran que la conferencia se ha suspendido, el suspiro de alivio sería de tal potencia, que un huracán resultaría ridículo a su lado.

Para hacer frente a este temor, hay que pensar que esta sensación de sole-dad la experimentaron desde el principio de los tiempos todos los oradores, y así seguirá siendo, pues responde a un hecho real: *el orador está solo.*

Sólo la práctica continua y un nivel sano de autoconfianza pueden ayudarnos a superar este obstáculo. Pensemos que muchas personas se enfrentan a diario a este reto y saben superarlo.

Pensemos también que si hemos sido invitados a hablar es que quien lo ha decidido cree que somos capaces de hacerlo, y considera que tenemos algo importante que transmitir. Esta confianza depositada en nosotros debe fortalecer nuestra autoestima.

Miedo al ridículo

Es uno de los temores más irracionales y, en consecuencia, resulta bastante difícil de vencer.

Como dice el doctor Juan Antonio Vallejo-Nágera, a los españoles nos inculcan desde la niñez el pánico a hacer el ridículo. En otras culturas no está tan acentuado. Si, por ejemplo, en una fiesta jaranera a la que asisten españoles y estadounidenses, piden que salga alguien al escenario a bailar flamenco, es más probable que arranquen antes algunos extranjeros que un español.

Si hablamos de un tema que conocemos, que hemos preparado concienzudamente, que hemos ensayado antes, y llevamos los puntos principales de nuestra disertación claramente anotados, ¿qué clase de ridículo podemos temer?

Recordemos lo que dijo Henri Fauconnier: «Nada es ridículo, excepto el miedo a serlo».

Cuentan que en el zenit de su carrera artística, Sara Bernhardt recibió en su camerino la visita de un matrimonio con su niña que deseaba ser actriz.

Sara le preguntó:

—Dime pequeña, ¿no sientes temor ante el público?

—No señora, no lo siento en absoluto.

Y Sara Bernhardt, pensando en su propia historia, le contestó con cariño:

—Bueno querida. El temor te vendrá con el talento.

Un cierto nivel de tensión es bueno en situaciones fuera de lo común, ya que nos asegura que la adrenalina fluye por nuestras venas, y eso nos prepara para dar lo mejor de nosotros mismos.

Miedo a no encontrar la palabra adecuada

A diferencia de los escritores, *los oradores no tienen necesidad alguna de lu-char para alcanzar la perfección semántica*: probar con un par de palabras o frases alternativas puede ayudar a que el público nos comprenda mejor. Además, el discurso suena más espontáneo.

¿Hay alguna tabla de salvación?

Una fundamental a la que debemos agarrarnos con todas nuestras fuerzas, si queremos salir con éxito de nuestra experiencia oratoria, es sin duda la actitud.

La actitud de un orador ante sí mismo condiciona el éxito o el fracaso de su conferencia.

La actitud debe ser de confianza y de seguridad. Por eso muchos conferenciantes y artistas, antes de comenzar a hablar en público, se dan a sí mismos palabras de ánimo.

El gran conferenciante doctor Eduardo Criado cuenta que en el año 1986, con motivo de ocupar el cargo de Presidente de la Comisión de Promoción de Congresistas en el «II Congrés Internacional de la Llengua Cata-lana», tenía que presentar ante el auditorio al tenor Josep Carreras, que iba a ofrecer un concierto a los asistentes a dicho congreso.

El Doctor Criado lo explica así:

Antes de iniciar el acto, me dirigí hacia el tenor para exponerle la presentación que le haría y obtener su conformidad, hecho que se aconseja hacer siempre.

Mi sorpresa fue encontrarme a Josep Carreras, en un rincón del escenario modulando su voz, pero a la vez diciéndose frases de ánimo a sí mismo, como si aquella fuera la primera vez que actuaba ante el público.

Es la misma técnica que los deportistas practican antes de competir.

En situación de tensión suele vencer no el más fuerte físicamente, sino el más fuerte mentalmente.

La actitud positiva nos ayudará a sentirnos más seguros y a perseverar en la práctica continua.

Hablar bien en público es una *capacidad que se puede cultivar*. Casi cualquier persona con el adiestramiento adecuado es capaz de hacer un buen papel en este terreno.

Al hablar con personas interesadas en adquirir habilidades en oratoria, muchas expresan su deseo de convertirse en «grandes oradores». A este respecto es interesante volvernos a referir al doctor Vallejo-Nágera cuando dice:

¿De verdad cree alguien que, hoy en día, le conviene ser un buen orador?

Si adquiere esa posibilidad y no la usa con mucho tiento, en lo que puede convertirse es en un pelmazo descomunal al que rehúye todo el mundo.

Si nos situamos ante un auditorio, ha de ser porque creamos que tenemos algo importante que transmitir, algo que de alguna manera va a ayudar a nuestros oyentes y, sobre todo, algo en lo que creamos profundamente. Entonces nuestra pasión podrá vencer a nuestros temores y la comunicación se hará fluida y seremos capaces de transmitir sentimientos y emociones, que es el fin último de toda comunicación interpersonal.

Para que todo salga bien

Aunque el enfoque básico de una exposición en público no varía según las circunstancias, sí es cierto que el tipo de material a utilizar, los medios y métodos a escoger y el nivel de la presentación dependerán de dichas circunstancias.

Hay una serie de preguntas que debe formularse todo orador y cuyas respuestas son fundamentales para el buen éxito de su objetivo.

Respecto al acto

Las preguntas fundamentales son las siguientes:

¿Qué organización celebra el acto?
¿Cuáles son los objetivos de esa organización?
¿Cuál es la naturaleza del acto?
¿Cuál será el nivel de informalidad del acto?
¿Por qué se me ha pedido que hable?
¿Qué se espera exactamente de mí?
¿Habrá más oradores? Si la respuesta es afirmativa: *¿Quiénes serán?*
¿Qué temas abordarán?
¿Hablarán antes o después de mí?
¿De cuánto tiempo dispondré?
¿Cuándo empezaré a hablar?
¿Habrá preguntas finales?
¿Se trata de una mesa redonda?
¿Habrá alguien encargado de presidir el acto?

¿Habrá autoridades presentes?
¿Qué ropa resultará más apropiada?

Respecto al perfil de la audiencia

Hay pocas cosas que desestabilicen tanto a un orador como llegar al lugar de la conferencia confiando en encontrarse con un pequeño grupo de colegas y amigos, y tener que hablar a un público numeroso, o bien pensar que va a dirigirse a una sala repleta de académicos y expertos, y comprobar que en realidad se trata de un grupo de estudiantes de primer curso y de personas sin conocimientos del tema.

Es obvio decir que, en cada una de las situaciones expuestas, la estrategia, preparación y contenido de la conferencia varían radicalmente.

Es fundamental estar bien informados del nivel de conocimientos del auditorio. Las conferencias enfocadas a un nivel equivocado seguramente no conseguirán su objetivo.

He aquí las preguntas destinadas a conocer el perfil del auditorio:

¿Cuántas personas se espera que asistan?
¿Por qué estarán allí?
¿Qué nivel de conocimientos tienen sobre el tema?
¿Tienen prejuicios o ideas preconcebidas sobre el tema?

¿Todos somos vendedores?

Vamos a referirnos a un concepto ante el cual mucha gente arruga la nariz al escucharlo: vender.

Pensemos en las situaciones siguientes:

- Un muchacho pidiendo a sus padres una moto.
- Un marido «sugiriendo» a su esposa lo maravillosas que podrían ser unas vacaciones en el Tíbet.
- Una ejecutiva presentando a sus colaboradores los nuevos objetivos para el próximo ejercicio.
- Un político dando a conocer las bondades de su programa electoral.
- Chico-se-enrolla-con-chica en una discoteca.
- El Ministerio de Sanidad patrocinando un *spot* televisivo sobre el uso de los preservativos.
- Una aspirante a un puesto de trabajo en una entrevista de selección.
- Una licenciada defendiendo su tesis doctoral ante el tribunal.
- Un abogado presentando su argumentación al jurado.
- Un padre intentando convencer a su hijo sobre la necesidad de mejorar sus notas en matemáticas.
- Una charla a un grupo de jubilados sobre las ventajas de andar una hora diaria.

En todos y cada uno de los ejemplos alguien está vendiendo algo.

No importa si de lo que se trata es de vender una idea, una imagen, un concepto, un valor, un objetivo, o cualquier otra cosa. Si no somos capaces de hacer que las demás personas deseen hacer realidad nuestra propuesta, no será posible obtener el resultado esperado.

Es cierto que si tenemos una posición de poder dominante sobre otras personas, podemos imponer nuestra voluntad; pero todos sabemos que hay una sutil diferencia entre hacer una cosa forzados por el temor o impulsados por el deseo: la calidad del resultado final.

En un caso me limito a dar lo necesario para «cumplir con el expediente», mientras que en el otro me implico con todas mis fuerzas.

Quizás en este punto, podemos valorar ya en todo su significado la importancia de los cuatro pasos fundamentales del capítulo 1:

Atención
Interés
Convicción
Deseo

Paso de atención

No podemos transmitir ningún mensaje a un auditorio si no logramos que los oyentes focalicen su atención sobre nosotros y alejen de sus mentes los pensamientos que distraigan esa atención.

Cada persona que está escuchándonos tiene sus propias preocupaciones y problemas –igual que nosotros– y toma asiento pensando aún en todas esas cosas.

No podemos ir a cada uno y, zarandeándole por los hombros, decirle : «¡No te distraigas y escúchame!».

Pues bien, el paso de atención es equivalente al zarandeo. Con nuestra apertura de la conferencia hemos de ser capaces de conseguir que toda su atención quede focalizada en nosotros y en nuestras palabras. Si no somos capaces de conseguirlo, el resto de la conferencia carece de significado. ¿Podemos enterarnos de lo que nos dicen si nuestra mente está volando por otros paisajes? ¿No hemos tenido que empezar a leer varias veces un mismo párrafo de un libro porque no podemos centrar nuestra atención en lo que leemos?

En la comunicación interpersonal –y la oratoria forma parte de ella– hay un concepto claro: *sólo comunico lo que el otro entiende*. Ergo, si el otro no entiende nada, no he comunicado nada. Todo ha sido «bla, bla, bla» y nada más.

Hay muchos oradores que sólo consiguen eso: «bla, bla, bla».

Si no consigo que me presten atención, no se enterarán de mi mensaje.

¿Qué *captador de atención* elegir?

Para conseguir lo que en el argot de la oratoria llamamos un *captador de atención* veamos algunas técnicas para poder dar inicio –con buen pie– a una conferencia.

Humor

Las personas con un sentido innato del humor tienen una gran ventaja a la hora de hablar en público. El humor predispone el ánimo de los oyentes y refuerza su conexión con el conferenciante. Pero es la técnica más delicada de todas. No hay nada que pueda desestabilizar más a un orador que empezar contando algo que debería ser gracioso y observar que el auditorio no solo no ríe, sino que queda serio por no haber entendido la gracia del comentario.

Por consiguiente, esta técnica sólo es aconsejable para personas con dotes contrastadas de humoristas.

Afirmación contradictoria

Es la que utilizaba un predicador de la época medieval cuando, para despejar las mentes –y captar la atención– de los feligreses de las distintas ciudades por las que pasaba, iniciaba sus sermones

afirmando con voz de trueno: «¡Hermanos, Dios no existe! ¡Dios es sólo un invento de la Iglesia Cristiana!». Entonces hacía una gran pausa. Y a continuación enderezaba el rumbo del sermón, diciendo: «Esto es lo que afirman quienes atacan a nuestras creencias. Pero nosotros, hermanos, sí sabemos que Dios existe y está hoy aquí con nosotros». Y seguía con su exposición.

Se trata de empezar afirmando algo contrario a lo que todo el auditorio espera escuchar, para producir una «sacudida» en los oyentes y que éstos nos presten su atención inicial.

La analogía

El profesor Bernard Demory cuenta un ejemplo genial y esclarecedor.

Es una historia auténtica y transcurrió en un importante banco. Se había pedido al Director de Expansión Comercial que hiciera una exposición sobre los problemas de la estrategia comercial utilizada por dicho banco ante un grupo de directivos.

Este Director, que era un cazador hábil, empieza así:

–*¿Saben ustedes cómo equiparse para una cacería de elefantes?*

Muchos salen de su modorra y prestan atención.

–*¿No?* –prosigue el orador–*, entonces voy a explicárselo...*

Y ante una audiencia extasiada, describe los preparativos para tal cacería.

–*Y ahora* –prosigue– *¿saben cómo equiparse para cazar gorriones?*

Los directivos, cada vez más sorprendidos, escuchan esta nueva descripción.

–*Sin duda se preguntarán* –concluye el orador– *por qué les he contado todo esto. Sin embargo, es muy simple. En nuestro banco procedemos exactamente de la forma contraria. Para ir a la cacería del elefante, es decir, de los grandes clientes, nos equipamos como para ir a la caza de los gorriones. Y para cazar al gorrión, es decir, a los pequeños clientes, utilizamos los utensilios de la cacería del elefante. No nos sorprendamos entonces si los resultados no están a la altura de nuestras expectativas...*

Diez años después –indica Demory– los directivos aún recuerdan esta exposición.

Anécdota significativa

Ejemplo de preguntas relacionadas con una necesidad:

Al frecuentar los talleres de montaje, he hecho una observación interesante: pasamos una buena parte de la jornada laboral embalando y desembalando las piezas. ¿Somos embaladores o fabricantes?

Ejemplo de apertura de misterio:

Si yo pudiera demostrarles la manera de disminuir los riesgos de un ataque cardíaco, ¿estarían dispuestos a escucharme?

En este ejemplo, la conferencia puede tratar de la importancia de las personas en cualquier organización, y su contribución al presente y futuro de ésta:

El mayor recurso con que cuenta nuestra empresa, ¡jamás aparecerá en los balances!

Referencia a cifras

Si se desea utilizar cifras como apertura, hay que seleccionar con cuidado las principales. De lo contrario, una acumulación de números puede provocar confusión en la mente de la audiencia.

Ejemplo correcto:

El obrero japonés aporta como promedio 65 ideas por año. El obrero español, 0,7. ¿Cuál puede ser la causa?

Como podemos comprobar, se pueden utilizar distintos *captadores de atención* para empezar una conferencia. Aquí la creatividad es fundamental para conseguir que, desde el primer momento, la audiencia siga absorta en nuestra exposición.

Paso del interés

Una vez tengamos la información adecuada sobre el perfil del auditorio, debemos adaptar la exposición de acuerdo con ese perfil con el fin de despertar el interés del público.

Antes de adecuar el contenido al perfil del auditorio, es necesario tener muy claras dos cosas: definir cuál es nuestra meta y nuestros objetivos.

La meta

Por meta entendemos aquello que deseamos obtener con nuestra charla, es decir, la razón por la cual nos dirigimos al auditorio.

En muchos casos la meta resulta muy clara. En otros puede haber ciertas dudas.

Pueden pedirnos que hablemos de un tema en el que somos expertos. En tal caso, debemos pedir que nos aclaren *la finalidad concreta que debe tener nuestra conferencia.* ¿Se trata de despertar el interés sobre un tema determinado? ¿Se trata de describir las últimas aportaciones respecto al asunto a un grupo de expertos? ¿Hemos de provocar un diálogo? ¿Es una conferencia de entretenimiento para un grupo de curiosos?

Huelga decir que el contenido y la presentación de la conferencia varían totalmente en cada uno de los casos mencionados.

Los objetivos

Son los pasos más detallados y específicos que preparamos y planificamos para conseguir nuestra meta.

Por ejemplo, si nuestra meta es «convencer a los directivos de la empresa Z de que deben utilizar los servicios de nuestra consultora», decidimos que los objetivos a conseguir son :

- Persuadirles de que todos los componentes de nuestro equipo son profesionales altamente cualificados y experimentados.
- Demostrar que nuestra organización tiene una experiencia relevante en esta clase de trabajos y cuenta con una relación de clientes satisfechos.
- Conseguir unas relaciones personales de confianza entre sus directivos y los componentes de nuestro equipo.

A este respecto pensemos que la pregunta fundamental es: ¿qué tipo de conducta me gustaría ver en mis oyentes cuando salgan de aquí? Y en función de la respuesta, preguntarnos ¿qué y cómo lo diré?

Por todo ello *es fundamental la estrategia de clarificar la meta y los objetivos que hay que alcanzar.*

En este paso del interés es cuando el publico debe ver que el tema que se está tratando es de vital importancia para él. En caso contrario desconectará su atención y nuestra exposición no alcanzará el fin propuesto.

Paso de la convicción

Éste es el momento de utilizar en profundidad las razones que apoyan nuestro discurso. Si fallamos ahora, nuestra estrategia se irá al garete y el resultado será negativo. Si no convencemos, fracasamos.

Es cuando debemos utilizar toda nuestra «artillería pesada».

Hemos de utilizar con habilidad las ayudas que todo conferenciante debe conocer y dominar. Su preparación exige trabajo y tiempo extra, pero es el precio que hay que pagar para llegar a nuestra meta.

Las ayudas consiguen varios resultados positivos:

- Llaman la atención.
- Despiertan el interés.
- Ayudan a la retención mental.
- Clarifican los argumentos expuestos.
- Quienes lo deseen pueden tomar nota.

Los tipos de ayudas más utilizados son:

- Tableros borrables o con hojas, también llamados «papelógrafos».
- Carteles ya preparados.
- Retroproyector de transparencias.
- Proyector de diapositivas.
- Proyección de cintas de vídeos.
- Imágenes de ordenador.
- Muestras del producto.

Las ayudas, como su nombre indica*, están al servicio del mensaje hablado* y no lo sustituyen en ningún momento. Son un apoyo y no un sustituto.

Probablemente, algunos han sido testigos de una conferencia que fracasó por culpa de las ayudas. Auténticos tostones inacabables con transparencias llenas de texto que apenas se podía leer. Un orador al que se le caen las diapositivas y quedan desordenadas. Proyectores que fallan. Imágenes al revés. Es fácil imaginar que en estos casos el conferenciante eleva sus plegarias para que la tierra lo engulla, pero raramente estas plegarias son escuchadas y el pobre sigue allí sudando y al borde del infarto.

Si queremos incrementar el valor positivo de estas ayudas y minimizar los peligros en su uso, debemos tener presentes los siguientes consejos, teniendo en cuenta que dichas ayudas deben:

- Reforzar el mensaje.
- Clarificar datos y conceptos.
- No ser muy numerosas.
- Deben entenderse muy fácilmente.

Consejos a tener en cuenta:

- Con la sala vacía, proyectar una imagen y comprobar desde cada extremo de la sala su visibilidad.
- Si la visibilidad es deficiente y no hay oportunidad de subsanarla, eliminar totalmente esta ayuda.
- Verificar el orden de cada transparencia o diapositiva.
- Utilizar un puntero para señalar la imagen o lo que está escrito en el
- «papelógrafo».
- Si escribimos en el «papelógrafo» mientras damos la charla, lo hare-mos en dos tiempos: primero escribir, y segundo leer en voz alta lo escrito.
- Escribir con letras grandes.
- Si desde donde hablamos hasta donde está el proyector hay que andar dos o tres metros, no iremos hablando mientras caminamos.

Lo que no debemos hacer al utilizar las ayudas:

- Tapar la visibilidad de la pantalla con nuestro cuerpo. Siempre debemos colocarnos a un lado de la pantalla.
- Hablar dirigiéndonos a la pantalla o a la pizarra. Para hablar debemos estar siempre con nuestro cuerpo dirigido hacia el auditorio, nunca de espaldas a él.
- Retirar la imagen del proyector y dejarlo encendido durante largos intervalos. La pantalla iluminada distrae al auditorio.
- Hablar en cuanto la imagen sale en la pantalla. Hay que dejar unos segundos para que el público se familiarice con dicha imagen.

Dentro de este paso de la convicción, es fundamental tener presente que las personas, en general, no somos capaces de retener más de dos o tres ideas o conceptos principales. Por ello, si a nuestro auditorio lo atiborramos con múltiples ideas y argumentos, bloqueamos sus mentes y los desconcertamos. Hemos de ceñir nuestra exposición a no más de tres razones fundamentales y centrar nuestra exposición en ellas.

El ritmo de la voz debe ser pausado. Aunque la tensión nos incite a ir aumentando la velocidad, debemos dominar nuestros nervios. Es la lluvia fina la que cala en la tierra y la hace fructífera, mientras que la lluvia torrencial se escapa veloz hacia el mar sin penetrar en ella. De la misma manera las ideas deben ir penetrando lentamente en las mentes que escuchan. Un ritmo muy rápido y nervioso no lo permite.

Si formulamos una pregunta, debemos dejar unos segundos para que el público responda mentalmente. Las pausas son fundamentales en las preguntas, o cuando decimos y afirmamos algo importante. Hay que dejar que las personas «respiren mentalmente» y vayan captando nuestro

mensaje.

Al exponer un argumento, siempre que podamos –y casi siempre podemos– *utilicemos imágenes mentales*. Las imágenes se graban más fácilmente en la mente que las palabras.

Recordemos las parábolas de Jesús, las fábulas de Lafontaine o los cuentos de nuestra infancia. A través de las imágenes se transmiten mejor y con más claridad los mensajes.

Es muy útil también la *utilización de evidencias*. Sirven para dar mayor credibilidad a lo que se expone. Veamos los siguientes ejemplos:

- *Analogías:* consiste en relacionar una idea compleja con un ejemplo más sencillo.
- *Estadísticas:* sirven para apoyar nuestras afirmaciones. Es mejor que provengan de organismos o publicaciones de solvencia reconocida.
- *Testimonios* de personas con autoridad reconocida.
- *Incidentes:* experiencias personales o de otras personas u organizaciones.

El orden de exposición de las tres ideas seleccionadas debe ser el siguiente:

1º: La 2
2º : La 3
3º : La 1

Es decir, diremos primero la segunda en importancia, después la «menos» importante y por último la más importante. Así conseguiremos que la *idea principal sea la última que oigan y quede mejor grabada en su mente.*

Paso del deseo

Llegamos al último paso que es el cierre de la conferencia.

De la misma forma que el primer paso sirve para llamar y retener la atención del auditorio, este paso del deseo debe ser capaz de conseguir la «movilización» emocional del público en favor de lo expuesto.

A las personas se las convence con la razón –cerebro– y se las conmueve –corazón– con la emoción. Un buen comunicador ha de ser capaz de convencer y conmover. Sólo así se puede conseguir que las personas deseen llevar a cabo una acción determinada que será beneficiosa para ellas.

Cuando una orquesta sinfónica interpreta una composición musical y llega a su final, normalmente su «clímax» va subiendo de tono hasta llegar a la apoteosis final. Ello indica que ha terminado. El público entusiasmado estalla en aplausos y bravos. En una conferencia debe ser igual; el clima emocional ha de ir subiendo de intensidad hasta llegar a la conclusión.

He aquí varias sugerencias para lograr finales memorables:

1. Sintetizar: se trata de resumir las tres ideas principales en unas breves frases impactantes.
2. La frase-clave valorizada: imaginemos que damos una charla sobre «cómo dar una conferencia» y en un momento de ella afirmamos que se puede llegar a disfrutar hablando ante un auditorio y consideramos que esta frase es importante para nuestro discurso. Una vez la hemos escogido,

hacemos un sándwich de la siguiente manera:

En la cabecera de una página escribimos esta frase entre signos de admiración, y luego la repetimos otra vez al final de la página. El relleno del «bocata» lo hacemos con tres afirmaciones estimulantes.

En el ejemplo indicado de la charla sobre «cómo dar una conferencia» quedaría así:

¡¡¡ Todos podemos disfrutar hablando en público !!!

Disfrutar sabiendo captar la atención del auditorio.

Disfrutar logrando su interés por el tema.

Disfrutar motivándoles a actuar.

¡¡¡ Sí, todos podemos disfrutar hablando en público !!!

Esta fórmula suele ser muy impactante.

3. Lanzar un reto. Ejemplos:
   ¿Seremos capaces de llevar esto a cabo para mejorar nuestro entorno?
   La decisión sólo depende de ustedes.
4. Cita inspiradora: mencionar una cita que de algún modo resuma lo expuesto.
5. Mencionar los beneficios. Ejemplos:
   Por fin habrán dado el primer paso hacia su propio crecimiento.
   Así podremos reducir nuestros impuestos.
6. Estimulación positiva. Ejemplos:
   Sólo trabajando unidos conseguiremos nuestro objetivo.
   Si hoy nos decidimos, mañana puede ser el primer día de lo mejor de nuestra vida.

Consejos breves para un orador eficaz

■ Respirar profundamente antes de empezar a hablar.

■ Utilizar frases cortas.

■ Estructurar el discurso de manera ordenada.

■ Usar imágenes verbales.

■ Pronunciar las palabras con claridad y nitidez.

■ Efectuar cambios de ritmo en la exposición.

■ Hacer pausas tras afirmaciones importantes.

■ Después de formular una pregunta, hacer siempre una pausa.

■ Dar énfasis a las palabras clave.

■ Evitar las muletillas y las frases hechas.

■ Hacer uso de los gestos adecuados a lo que se expone.

■ No señalar con el dedo apuntando al auditorio.

■ Finalizar siempre con una alta presión emocional.

Nota final

Esperamos que todo lo expuesto sirva para ayudar a todas las personas audaces que quieran aventurarse por el apasionante mundo de la oratoria.

Un último consejo: aunque contemplemos extasiados a algunos conferenciantes que son auténticos «animales» de la oratoria, no caigamos en el error de imitarlos. A ellos les va bien porque ése es su estilo. Nosotros debemos hallar el nuestro. Es mejor ser nuestro propio original que una mala copia de otro.

Un orador sin pasiones es como un candil apagado; no produce humo, pero tampoco alumbra (A. Casal Castel).

Bibliografía

A. VALLEJO-NÁGERA J. (1990): *Aprender a hablar en público hoy*. Editorial Planeta. Barcelona.

BORRELL F. (1996): *Comunicar bien para dirigir mejor*. E. Gestión 2000, S.A. Barcelona.

LAIR RIBEIRO (1992): *La Comunicación eficaz*. Ed. Urano. Barcelona.

MALCOLM PEEL (1992): *Aprenda a hablar en público*. Ed. Plaza & Janes. Barcelona.

DEMORY B. (1995): *Convencer con la palabra*. Ed. Granica, S.A. Buenos Aires.

CARNEGIE D. (1986): *El camino fácil para hablar eficazmente*. Ed. Edhasa. Barcelona.

ALBAIGÉS J. M. (1993): *Polemología para ejecutivos*. Ed. Deusto. Bilbao

DE LA BEDOYÈRE Q. (1991): *Influencia, poder y persuasión en los negocios*. Ed. Granica . Buenos Aires.

ROZES G. (1992): *Quince técnicas para convencer*. Ed. Granica. Buenos Aires.

RICCARDI R. (1985): *Reunir, hablar y persuadir*. Ed. Deusto. Bilbao.

ROSENBERG M. B. (1999): *Nonviolent Communication*. Ed. Puddle Dancer Press. Nueva York.

STANTON N. (1989): *What do you mean ‘communication*’? Ed. Pan Books Ltd. Londres.

BENTON D. (1992): *Cómo «vender» la propia imagen*. Ed. Grijalbo. Barcelona.

10

Voz y método Cos-Art: el arte de trabajar el cuerpo

por *Yiya Díaz*

La cuestión suprema sobre una obra de arte es desde qué profundidad de vida emerge.
James Joyce, Ulises.

Cuando pienso en el trabajo sobre la voz, pienso en el trabajo sobre el cuerpo, del cual la voz emerge.
Grotowsky

Introducción

¿Se podría aplicar la frase de Joyce a la vida cotidiana?

¿Desde qué profundidad de vida emerge la voz?

Creemos que muchos de los problemas de la voz se producen por esta razón. ¿Desde qué lugar de autenticidad se habla?

¿Hasta dónde la voz es reflejo de los conflictos?

La voz emerge del ser y nos representa. Forma parte de la totalidad de la persona; es la manifestación de la salud o enfermedad y, junto con el gesto, la expresión de la personalidad.

Refleja también los estados de ánimo: cuando estamos contentos la voz se aligera, cuando estamos tristes la voz pierde fuerza, cuando estamos angustiados nos oprime la garganta, etc. Hay personas a las que les cambia el color y la altura de la voz en diferentes situaciones según el rol que representan.

El trabajo que realizamos con cantantes y con todas las personas en las cuales la voz es instrumento fundamental para su tarea es fruto de una larga experiencia y de una atenta observación de las dificultades más comunes que se presentan.

Hemos tenido la suerte de tener como alumnos a personas de gran solvencia profesional y a las cuales les debemos el incentivo para investigar los aspectos sobre los que hablaremos más adelante.

La necesidad y el deseo de comunicar verbalmente un determinado saber, o la expresión de una emoción o sentimiento en el canto, así como en cualquier proceso comunicativo, pueden crear una cierta ansiedad. Si, además, el sujeto tiene un pensamiento rápido o acelerado y pretende que la articulación se realice a la velocidad del pensamiento, se generan indefectiblemente grandes tensiones al no respetar el tiempo imprescindible para realizar la acción.

Por ello, en la comunicación verbal es importante respetar el tiempo necesario para convertir en realidad el pensamiento; el que convierte en realidad la intención es el cuerpo.

Generalmente, esta ansiedad se manifiesta en una tensión sobre la parte anterior del cuello o en las cervicales, sobre la articulación temporomandibular, incluso con manifestaciones sobre el estómago; todo ello impide o limita la fluidez de la comunicación.

Para reducir el nivel de ansiedad y alcanzar el objetivo deseado *es necesaria la aceptación del cuerpo como unidad psicofísica.*

Para ello es imprescindible respetar el tiempo necesario de interiorización que permita conectar con zonas de nuestro ser que garantizan una libre emisión de la voz. Este proceso es análogo a la preparación de la tierra antes de sembrar.

En general, los profesores y actores realizan un esfuerzo excesivo para intentar comunicar que fuerza el cuello y la voz.

En la vida cotidiana el maltrato corporal inconsciente y la falta de conciencia de cómo afectan a la voz las emociones y las tensiones son causa de importantes patologías.

El trabajo que hacemos se basa principalmente en *cómo puede ayudar la conciencia corporal a mejorar o resolver los problemas que afectan a la voz.*

Es necesario descubrir, redescubrir y respetar el ritmo interno para convertir en realidad (pasar por el cuerpo) lo que deseamos o imaginamos. Trabajar la relación entre pensamiento-sentimiento-lenguaje con el contenido energético-emocional de la palabra.

Se trata de adquirir la conciencia del tránsito de la palabra por el cuerpo; en definitiva, de corporizar el lenguaje.

La paciencia es el amor por el trabajo. La velocidad es el resultado final de una seguridad interna.

Querría señalar la importancia de encontrar una terminología más precisa en la educación corporal y en la pedagogía artística que tiene como objetivo canalizar la energía emocional.

Crear un vocabulario diferente para despertar sensaciones diferentes, construyendo una conciencia corporal con amor.

El objetivo fundamental de la educación vocal desde la conciencia corporal será *preparar el cuerpo para canalizar la energía emocional creadora*, *emitiendo la voz hablada o cantada con su contenido expresivo.*

Si realizamos un entrenamiento vocal para saber cuáles son los caminos interiores de la voz, inmediatamente estos caminos han de ser transitados por la emoción.

Conocer el movimiento interior de la voz sirve para permitir la transmisión de lo que se quiere expresar con un sonido pleno de contenido, cuya vibración representa a toda la persona.

Para el **método Cos-Art** la palabra energía representa la conciencia del desplazamiento de una fuerza interna que nos identifica. La metáfora permite adentrarnos en zonas o espacios desconocidos u olvidados.

A estos espacios los llamamos «espacios de riesgo», porque la única manera de aproximarnos es mediante un lenguaje no conceptual; para ello, recurrimos a imágenes universales: sol, aire, luz, u otras más concretas como río, corriente, fluir, etc. Estas palabras sirven para despertar la conciencia de fuerzas interiores.

La tensión es una fuerza que hay que liberar y reconducir. Es importante canalizar esta fuerza para desarrollar una acción sin tensión desde el punto de vista funcional.

Es necesario conducir la fuerza que se libera de los bloqueos o tensiones hacia los brazos y las piernas y en lo posible transformarla en acción creativa.

La acción hecha desde la interioridad siempre proporciona bienestar.

La expresión profunda requiere una gran energía para poder comunicar.

Si esta fuerza no proyecta la voz, no existirá la comunicación.

Frente a la tensión, hablar de relajamiento es dejar que la fuerza que obedece a la ley de la gravedad no se aproveche, perdiendo así la posibilidad de acción; es una fuerza que muere.

Si cantar relajado se comprende como una acción vital en la que la expresión se proyecta sin tensión, estamos de acuerdo; en cambio, si relajarse es un abandono de la tensión para quedarse con un brazo muerto, como más de una vez es expresado en pedagogía instrumental, nos preguntamos: ¿cómo se puede crear una obra de arte con un brazo muerto?

Este concepto es muy importante, ya que es la forma en que preparamos el cuerpo, a nuestra persona *per-sonare* (cuerpo sonoro) para un despegue creativo, de igual manera que se prepara la tierra antes de plantar la semilla.

Es necesario también, antes de comenzar con los ejercicios de educación vocal, que cada profesor encuentre una pedagogía y una didáctica que preparen en el alumno un *estado de comunicación interior consigo mismo* que le permita desarrollar unos recursos (técnica) para conseguir expresar median-te la música todas sus emociones.

A la creación de este estado en el **método Cos-Art** lo llamamos «estado de disposición creativa». Es fundamental saber desde qué lugar de conciencia o «desde qué profundidad de vida» comenzamos el trabajo con la voz u otro trabajo artístico.

Despertar al ser humano integrado, cuya energía, a través de su cuerpo y su voz, se transforma en sonidos o palabras plenas de significación.

Cuando el cuerpo es una totalidad energética, se respira como corresponde y la voz se encuentra impostada naturalmente.

Este hecho es suficiente para la vida normal, pero para el uso especializado de la voz se requiere un entrenamiento especial.

No es el objetivo del trabajo que realizamos impostar la voz, sino preparar todos los elementos para que se vaya produciendo de una manera adecuada.

Sabemos que la voz puede estar afectada por tensiones de diferentes partes del cuerpo. ¿Cuáles son estas zonas que afectan a la voz?

Siempre se ha de realizar una observación global para llegar a una conclusión al respecto.

Las personas con mucha ansiedad se aceleran enormemente al hablar; por tanto, creemos que es infructuoso todo tratamiento que no comience por reducir el nivel de ansiedad.

Hay personas que al apretar las rodillas hacia atrás acentúan la lordosis en la zona de la cintura, que a su vez afecta al estómago y al diafragma, ocasiona un desplazamiento del centro de gravedad y el arqueo hacia delante de las vértebras cervicales.

En este caso es imprescindible trabajar la posición antes de realizar un trabajo específico del que no se podrían obtener los beneficios esperados. La modificación de la posición parece una cosa muy sencilla, pero a veces no es tan fácil, dado que este hábito se ha generado en muchos años de asociaciones erróneas.

No hay impostación de la voz si no hay impostación del cuerpo.

Educación vocal y proceso personal

En la educación vocal, el encuentro y la identificación con la propia voz realizados de manera profunda obligan a una revisión de los hábitos y a crear una conexión con la interioridad que indefectiblemente se convertirá en una reflexión sobre uno mismo.

En toda educación se involucra la totalidad tratando de interiorizar unas vivencias o

conocimientos. En la educación vocal, el cuerpo –ya que las cuerdas vocales se encuentran en él–, es el responsable de comprender ciertos conocimientos que redundarán en beneficio de la expresión y de la salud.

Cabría preguntarnos las siguientes cuestiones:

- *¿Qué es lo que impide la libertad de la expresión verbal?*
- *¿Por qué se bloquea o tensiona?*
- *¿Por qué las afonías?*
- *¿Por qué querer realizar inmediatamente una acción sin dar tiempo a la reflexión?*
- *¿Desde dónde realizo esta acción?*

Todo aprendizaje modifica la personalidad, crea dudas, cuestiona certidumbres, refuerza la personalidad, da confianza, etc.

En este caminar, donde interrogantes y certidumbres, logros y fracasos, alegrías y tristezas, luces y oscuridad se superponen, se mezclan y se definen, la personalidad crece, se fortalece y se reconoce.

Solamente el respeto por la personalidad del alumno, comprendiendo sus necesidades y búsquedas, en un espacio de confianza, permitirá que el aprendizaje sea exitoso.

Esta búsqueda de libertad de la expresión es un largo camino de conocimiento personal al que se irá llegando paso a paso, superando escollos y encontrando soluciones.

Encontrar la auténtica expresión es encontrarse a uno mismo.

Canalizar la voz es un proceso de autoconocimiento y autocontrol.

Transitar por este camino precisa de la confianza básica en el alumno y la pasión y curiosidad del profesor.

Es muy importante despertar el amor hacia una paciente investigación personal, en la que encontraremos elementos comunes, y otros que nos diferencian y nos hacen originales.

Saber distinguir los elementos comunes de los específicos para cada alumno es un desafío para la pedagogía. Solamente de esta manera se podrán desarrollar al máximo las posibilidades de cada estudiante.

Cuando la personalidad se expresa, se obtiene el derecho al bienestar. Todas la dificultades de la búsqueda se verán compensadas cuando se encuentra la propia expresión, la propia voz.

El placer de este encuentro determina una plenitud que a la vez nos entusiasma a proseguir con la búsqueda.

De esta manera, a lo largo del proceso de aprendizaje iremos comprendiendo, modificando y descubriendo aspectos de la propia personalidad. Desarrollar el autocontrol, poder conducir las emociones en la expresión vocal y la libertad de movimiento será un aporte evidente en todos los aspectos de la vida cotidiana.

Poco a poco, la educación vocal se irá convirtiendo en un aprendizaje de vida; permitirá reforzar la interpretación dejando fluir la expresión sin forzar, liberando el movimiento corporal y el gesto, controlando el sonido y su proyección sin apretar, entregando sin abandonar la propia conciencia, y desarrollar la capacidad de riesgo.

La entrega de lo mejor de uno mismo en un momento, en una hora y día determinados, es un aprendizaje de desarrollo personal.

La educación vocal, enseñada de esta manera, será siempre un aporte cultural y de autoconocimiento de gran importancia.

Verbalizar aquello que queremos expresar a partir de la identificación profunda con la propia voz es un camino de autoafirmación.

Este proceso global integra la inteligencia con lo sensible, lo espiritual y la motricidad. De ahí el inmenso valor educativo de la enseñanza musical y, específicamente, del canto o la educación vocal.

En el caso de la voz que emerge del cuerpo, de la persona, es indiscutible la unidad con su proceso de desarrollo integral.

La voz y el cuerpo

Cuando tomamos conciencia de una zona, hay un despertar de ese lugar que genera un desplazamiento interior que produce movimiento; cuando hay movimiento se concreta la modificación.

La conciencia del equilibrio energético estimula la personalidad para que fluya la expresión creativamente. Garantiza el derecho al bienestar del cuerpo, al bienestar de uno mismo.

La educación vocal, al convertirse en una reflexión sobre uno mismo, pasa indefectiblemente por un conocimiento del cuerpo, ya que ésta emerge de él. El cuerpo es la caja de resonancia de la voz.

En la cultura occidental, lo primero para tomar conciencia del cuerpo es saber desde qué lugar del pensamiento y con qué tipo de pensamiento se crea la conexión con el cuerpo. Es decir, desde qué lugar del pensamiento ordenamos la acción.

Impostar el cuerpo es preparar la impostación de la voz

¿Cómo se educa la conexión con el cuerpo, con el ser, para expresar las emociones, desarrollando la unidad entre el pensamiento y la acción?

Según la experiencia del **método Cos-Art**:

1. Tomar conciencia de la *conducta del pensamiento;* soltar lateralmente las tensiones de la frente y encontrar un lugar interior atemporal, sin prisas, donde se produce un reencuentro con otro tipo de pensamiento, un pensamiento sereno.

   Tomar conciencia de la zona alta de la cabeza y liberar energía lateralmente (huesos parietal y frontal). Para nuestro método, *liberar energía es la conciencia de un desplazamiento interior que estimula el movimiento*; la energía se convierte en movimiento y el movimiento a la vez libera energía.

   Tomar conciencia de la zona del centro de la cara y de sus posibles tensiones y liberar energía lateralmente.

   Realizar el mismo procedimiento en la zona posterior (parieto-occipital).
2. Tomar conciencia de la articulación de las *mandíbulas* y soltar las posibles tensiones (ya que a menudo se piensa apretando las mandíbulas, o se aprietan las mandíbulas para pensar).
3. Tomar conciencia de la *articulación atlantooccipital* que se contrae al apretar las mandíbulas. Al forzar estas dos articulaciones se crean grandes tensiones en las cervicales.

   La persona que realiza el trabajo se puede tocar la zona de estas articulaciones para detectar si existe alguna molestia. En nuestra cultura es muy común apretar esta articulación, así como las mandíbulas, debido al estrés y la ansiedad.

   Algo tan sutil como la articulación atlantooccipital y las mandíbulas, si se aprietan, tiranizan a todo el cuerpo.

Otros elementos educativos importantísimos son: el placer de lo lento, del tiempo que pasa vivido plenamente y del silencio como posibilidad de conocimiento interior, de reencuentro.

Se debe escuchar en silencio y con el tiempo necesario para percibir con placer la realidad interior e identificarnos con el cuerpo.

Es importante para la educación artística revalorizar el tiempo y el silencio.

Esta forma de trabajar crea la responsabilidad del propio proceso, proceso de individualización que no todo estudiante está dispuesto a realizar.

Ser responsable de uno mismo en el proceso de individualización requiere un pedagogo muy formado y un alumno con coraje. Seres en crecimiento, independientes, con criterio propio, realizando el mismo camino o un camino parecido.

4. Tomar conciencia del *cuello por delante y por detrás.*

   Percibir, escuchar si hay tensiones, dolores o molestias (al escuchar en silencio al cuerpo se pueden percibir los llamados dolores ocultos).

   Liberar energía y, desde este desplazamiento interior, producir el movimiento. La zona del cuello, por ser la unión entre la cabeza y el tronco, es una de las zonas más conflictivas del cuerpo. Realizar todos los movimientos necesarios para convertir el cuello en un tubo limpio. Liberar energía, mover, siempre insistiendo en este criterio del movimiento.

   La 7ª vértebra cervical por detrás y los extremos esternales de las clavículas por delante, liberando energía hacia los laterales, son la base del apoyo del cuello y los debemos estimular con diferentes movimientos.

   Es importante tomar *conciencia de la lengua*, del lugar que ocupa en la boca, de su interioridad, de la relación que se produce con el pensamiento. Realizar movimientos con la lengua que ayudarán a liberar las posibles tensiones de las cervicales: mover la lengua hacia delante, hacia los costados, hacia arriba, con esta conciencia interior.

   Este trabajo de la lengua sirve para «deshollinar» el cuello, ya que las tensiones en la lengua crean bloqueos.

   La conciencia de la energía interior de la lengua permitirá articular mejor e incentivará el volumen de la voz ya sea hablada o cantada.

5. Realizar un recorrido interior desde el *centro del pecho hasta las manos* por delante y por detrás. Tomar conciencia de la unión interior de estos dos extremos permitiendo el movimiento de cada articulación (hombro, codo, muñeca, dedos) que sirve para unir y no para dividir.

   Éste es un criterio muy importante: las articulaciones o unen o dividen; dependiendo de este criterio obtendremos uno u otro resultado.

   Ser conscientes del movimiento por liberación de energía: «hay conciencia de un desplazamiento interior de la fuerza hacia esa dirección»; de esta forma se percibe el trabajo de unidad de las articulaciones.

   Permitir un movimiento fluido con conciencia interior.

6. Tomar conciencia de la *zona del estómago* por delante y por detrás y equilibrar su energía hacia los laterales o hacia las manos o los pies.

7. Tomar conciencia del *vientre y de la zona de las lumbares, sacro y coxis* y percibir la relación interior de estas zonas con las piernas y pies.

   Realizar un recorrido interior pasando por la articulación de las caderas, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, hasta llegar a los pies, permitiendo la canalización de la energía en esa dirección.

   La unión del delante y del detrás, por la zona baja del tronco que corresponde a los genitales

e ingles, también libera energía por las piernas hacia los pies.

Tomamos conciencia de la expansión dentro del propio cuerpo; habitamos el espacio interior donde se encuentra el «sí mismo» corporal. Llamamos así al lugar interior en el que nos reconocemos corporalmente.

Tomaremos conciencia de lo que denominamos *zonas de fuerza* o zonas primarias que determinan la estructura básica corporal: lengua, columna, muslos y brazos (desde la axila al codo, especialmente por la parte interior).

Es importante equilibrar la energía del cuerpo con un trabajo lento y profundo; cuando se tiene la práctica suficiente, podrá hacerse con gran rapidez.

Por estos caminos interiores corporales es por donde se puede canalizar la emoción y sentir el placer y la felicidad de expresarse desde lo más profundo.

De esta manera, la voz emerge libre de un cuerpo libre y todo trabajo específico sobre la voz será más efectivo (figuras 10.1a, 1b y 1c).

La idea fundamental es *hacer mucho para poder no hacer nada y hacer nada para poder expresar mucho.*

Después de conseguir un estado de conciencia interior al que llamamos «colocarse en estado de disposición creativa», consideramos que el trabajo de la parte inferior del cuerpo es fundamental para la voz y, concretamente, para la relación de la cintura pélvica con los pies y el equilibrio de la pelvis.

El *centro de energía del bajo vientre* –auténtico centro de gravedad del cuerpo– es el apoyo de la voz. Al despertar la conciencia de este centro, la respiración tiene un punto de referencia concreto para buscar espacio interior en la zona ventral.

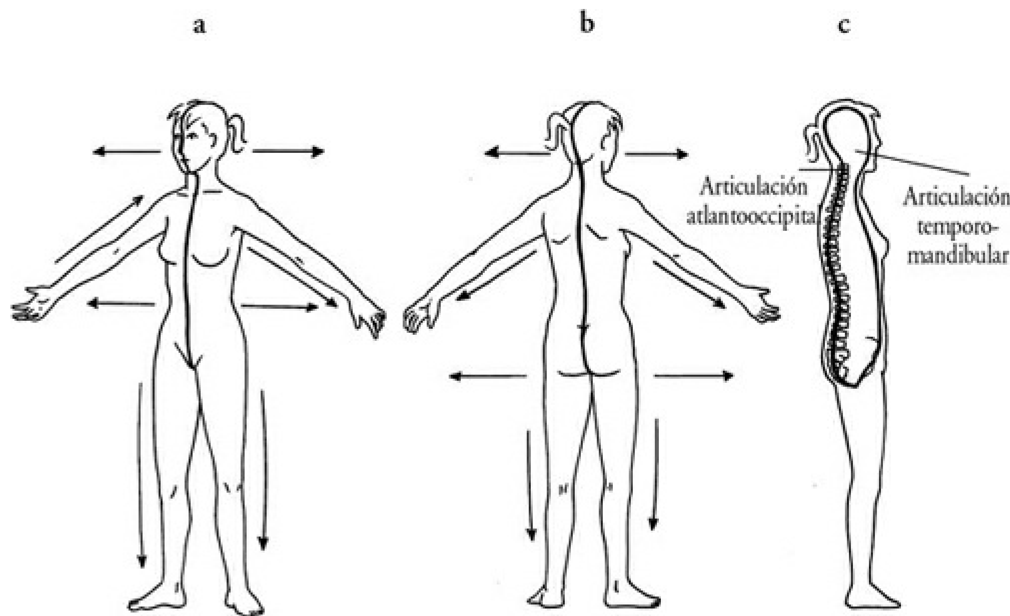


Figura 10.1.

Creemos que no se ha de hacer nada especial para encontrar la propia respiración sin forzar.

Una vez despertado el centro del bajo vientre y permaneciendo un tiempo con esa conciencia, podremos percibir el aire que entra y que sale, su ritmo natural, y ampliar el movimiento respiratorio dejándole al aire más espacio interior.

Este centro serena, amplía la capacidad respiratoria, identifica la interioridad, reafirma la personalidad, energetiza y refuerza la voz y es un nexo de unión entre el pensamiento y esta zona y entre esta zona y los pies.

Mantener la conciencia continua de este lugar como centro de gravedad del cuerpo es muy beneficioso para todo proceso creativo; es como corporizar el pensamiento.

Metafóricamente, el bajo vientre es una fuente que fluye hacia la boca y la coronilla, y hacia su opuesto, el coxis, el perineo y los genitales; también hacia los brazos y su opuesto, las piernas y los pies.

En el terreno de la interpretación, la voz emerge desde este lugar con creatividad y energía.

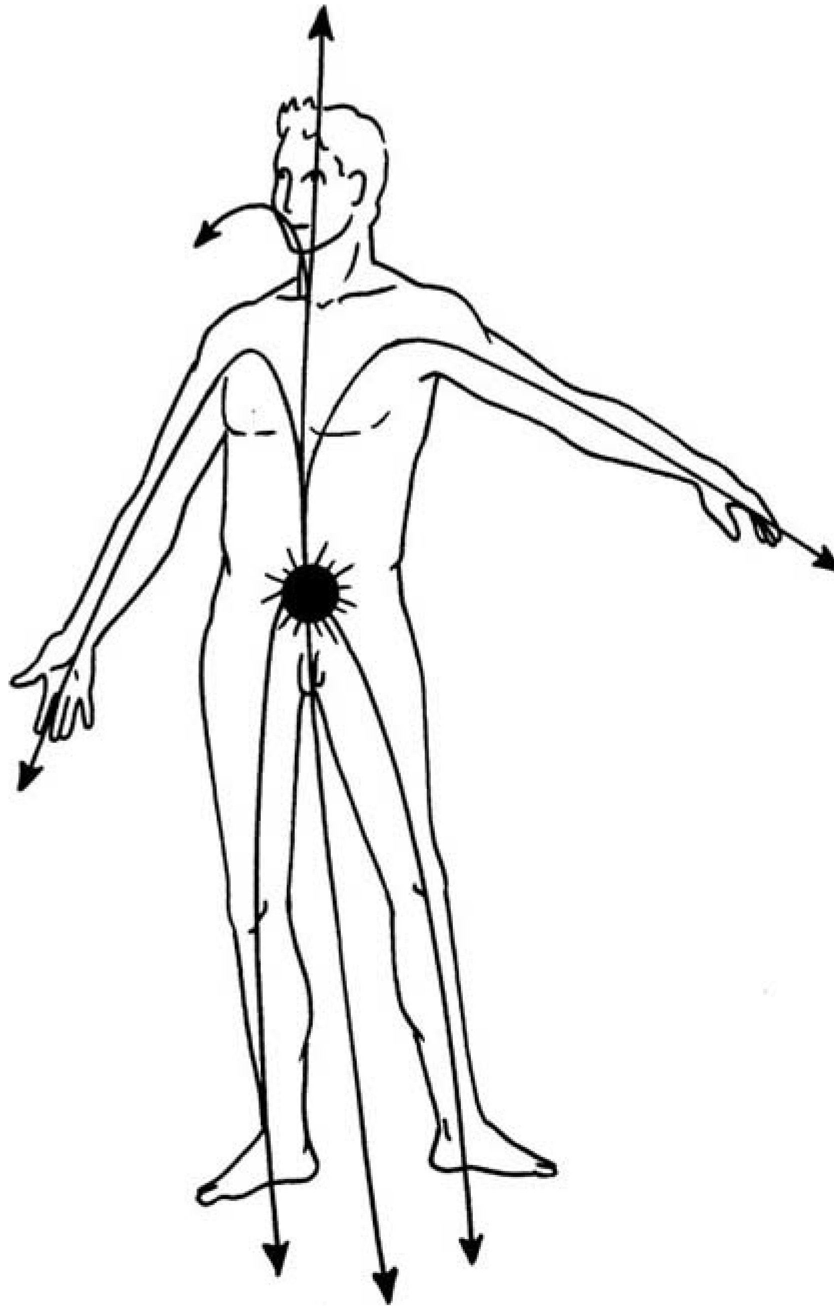


Figura 10.2.

Este centro proyecta el sonido hacia todos los extremos, teniendo la clara percepción de que todo el cuerpo colabora en el resultado y el placer de que la voz fluye desde lo más profundo (figura 10.2).

Refuerza esta situación la conciencia de la relación de la cresta ilíaca con los pies, y de los isquiones con los pies, como si se tratara de un eje interior que une los dos extremos por delante y por detrás.

Fortalecer los muslos y no apretar las rodillas ni los tobillos crea una buena relación de estas zonas pélvicas con los pies.

Un buen enraizamiento de los pies, como si la voz viniera de estas raíces, agranda el sonido y amplía los sonidos graves a la vez que acrecienta la seguridad personal.

Conviene hacer flexiones desde estos apoyos de la cintura pélvica hacia los pies, con la conciencia de los ejes interiores que hemos mencionado, para fortalecer la musculatura de las extremidades inferiores.

Igualmente, cuando se potencia la liberación de energía en la zona del perineo y el coxis, fácilmente se produce una distensión en las cervicales, en la articulación atlantooccipital y en toda la columna (figura 10.3).

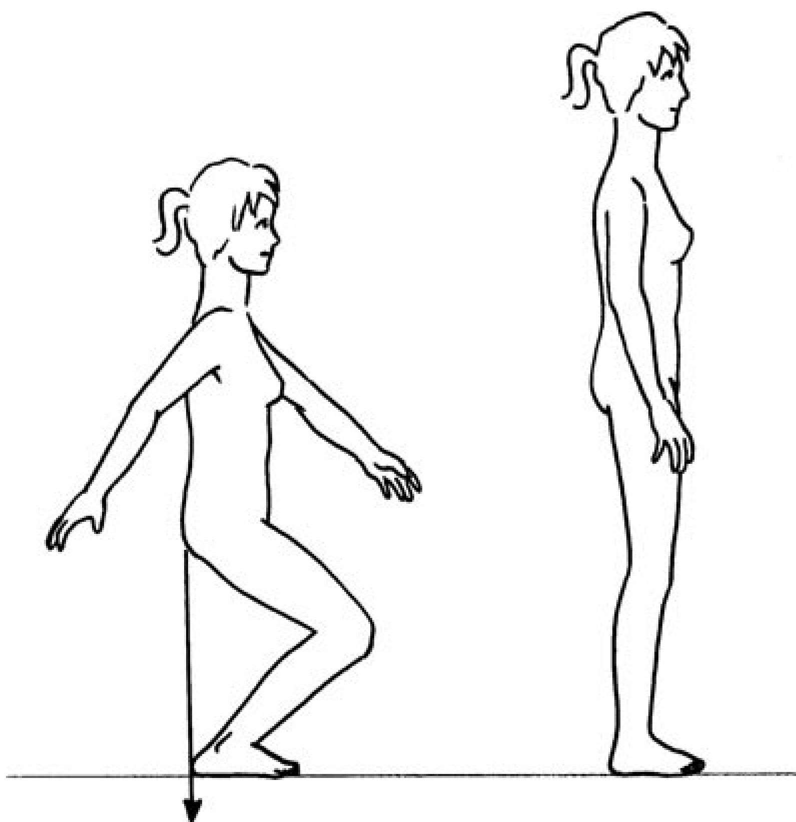


Figura 10.3.

Otro centro que debemos conocer es el *centro del pecho*, entre los dos senos y entre el esternón y la columna (figura 10.4).

En este lugar sólo hay que desarrollar la conciencia de liberación de energía hacia las manos. Al liberar la zona del pecho la voz se encontrará más libre y más expresiva.

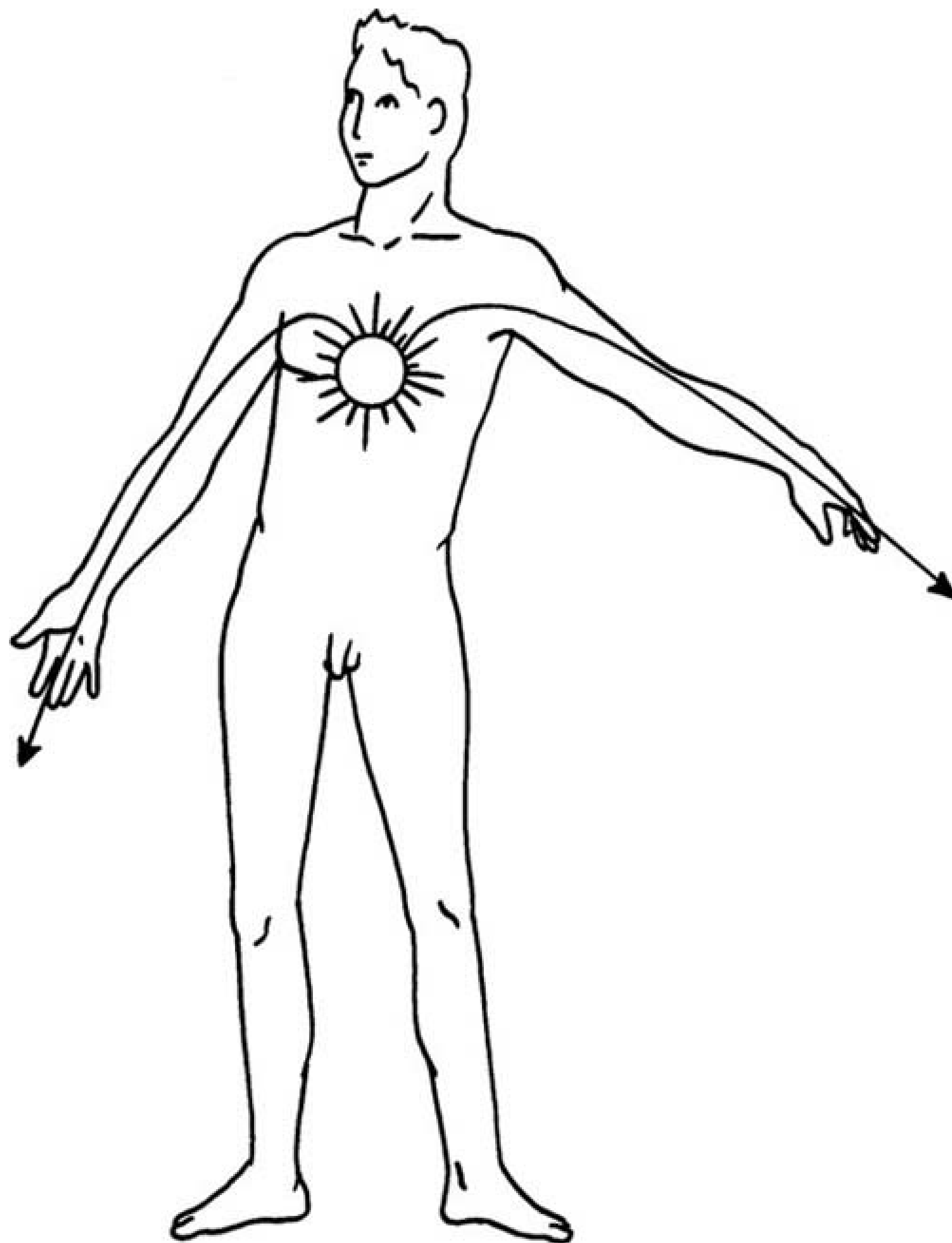


Figura 10.4.

Al movimiento del ejercicio anterior le agregamos al mismo tiempo la elevación de los brazos hacia arriba. Estos movimientos opuestos desarrollan la elasticidad del cuerpo y, volviendo a la metáfora, la voz se proyectará como una flecha '(figura 10.5).

La voz se proyecta transitando una dirección ya imaginada.

Es conveniente practicar respiraciones con esta conciencia, inspirando y espirando por la nariz, e inspirando por la nariz y espirando por la boca.

Una variación posible sería inspirar por la nariz y producir una vibración con los labios en contacto con el sonido: mmmm...

Otra es inspirar por la nariz y luego dejar salir un sonido, sea una vocal o consonante.

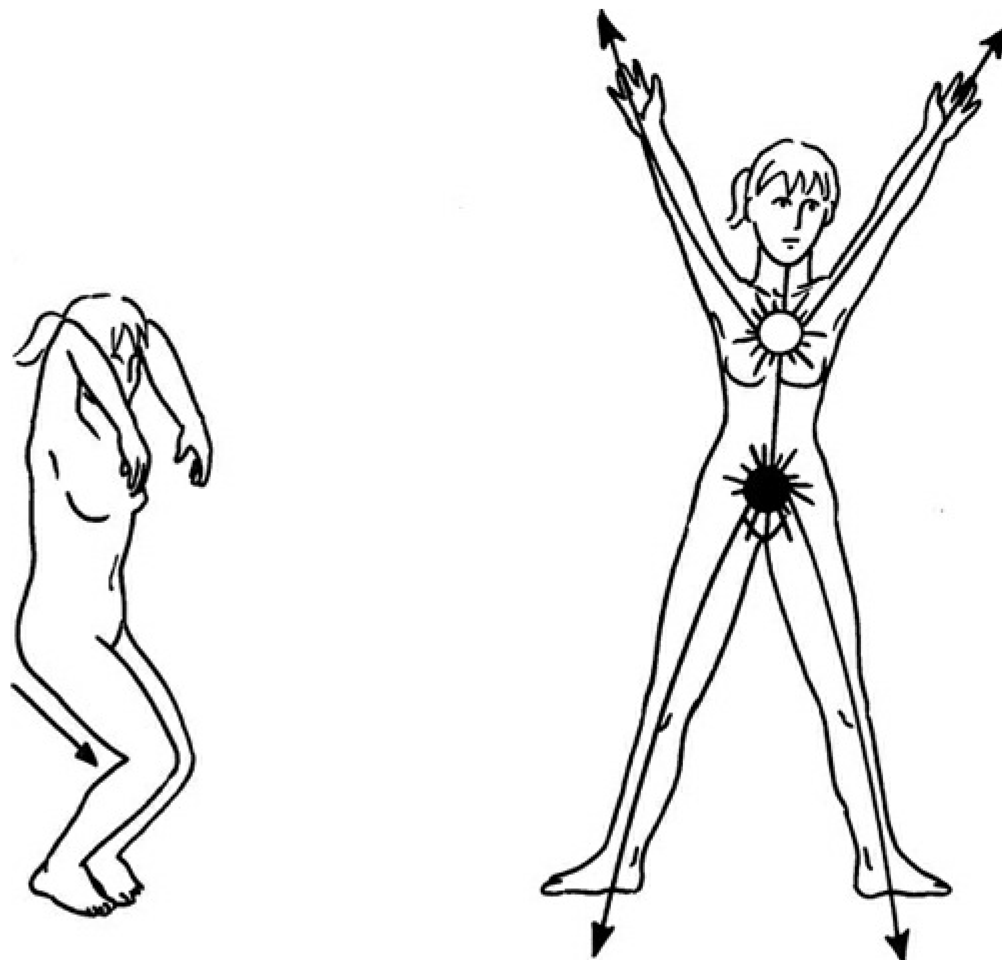


Figura 10.5.

Seguidamente se trabaja la columna con su expansión lateral y como eje del cuerpo con todo su significado: estar en el centro ayuda a centrarse (figura 10.6).

La columna como eje, como una cuerda que vibra, como sostén, etc.

Desde esta conciencia también es bueno realizar ejercicios de fortalecimiento de la columna, de respiración, de vibración, de sonido, etc.

Un ejercicio interesante es ir flexionando la columna hasta que la cabeza quede a la altura de la pelvis, dibujando una U (al revés) con los brazos colgando (figura 10.7).

En esta posición y con los labios en contacto, producir una vibración con el sonido: mmmm...

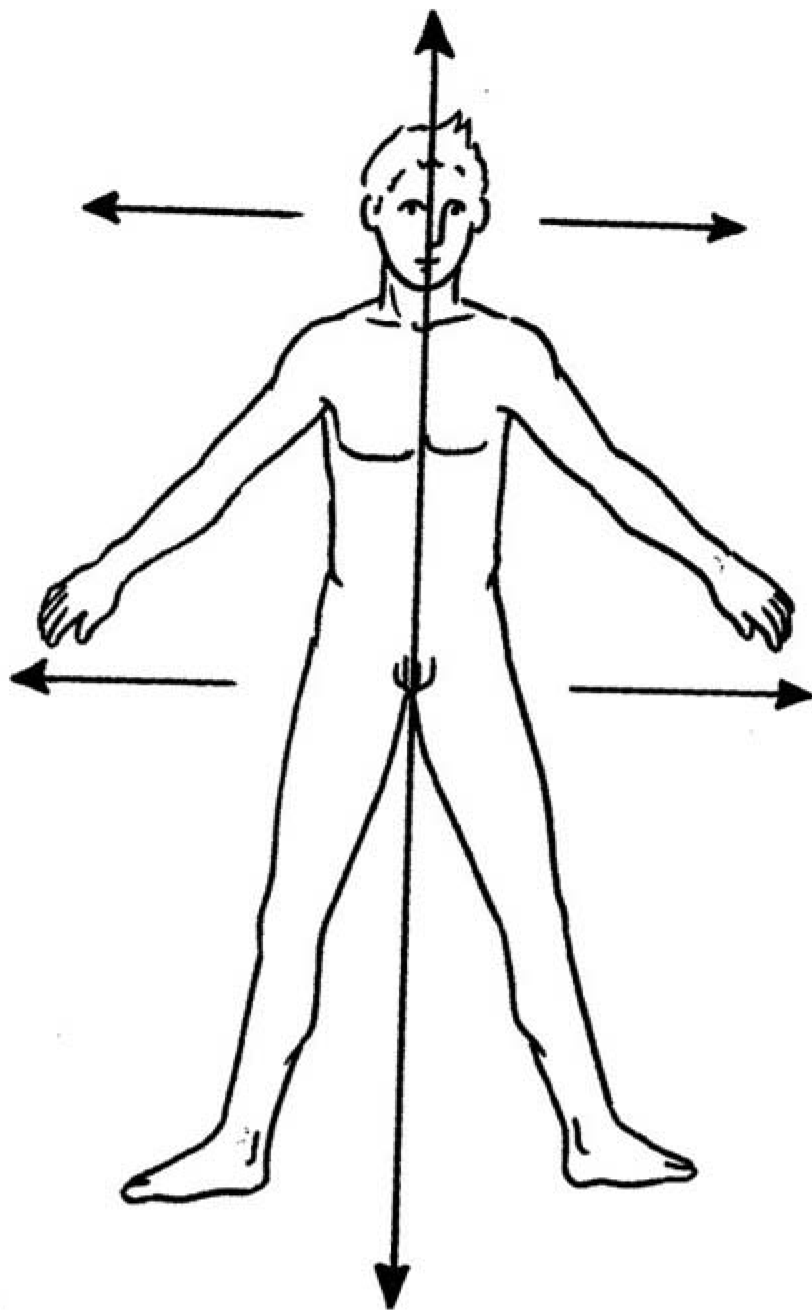


Figura 10.6.

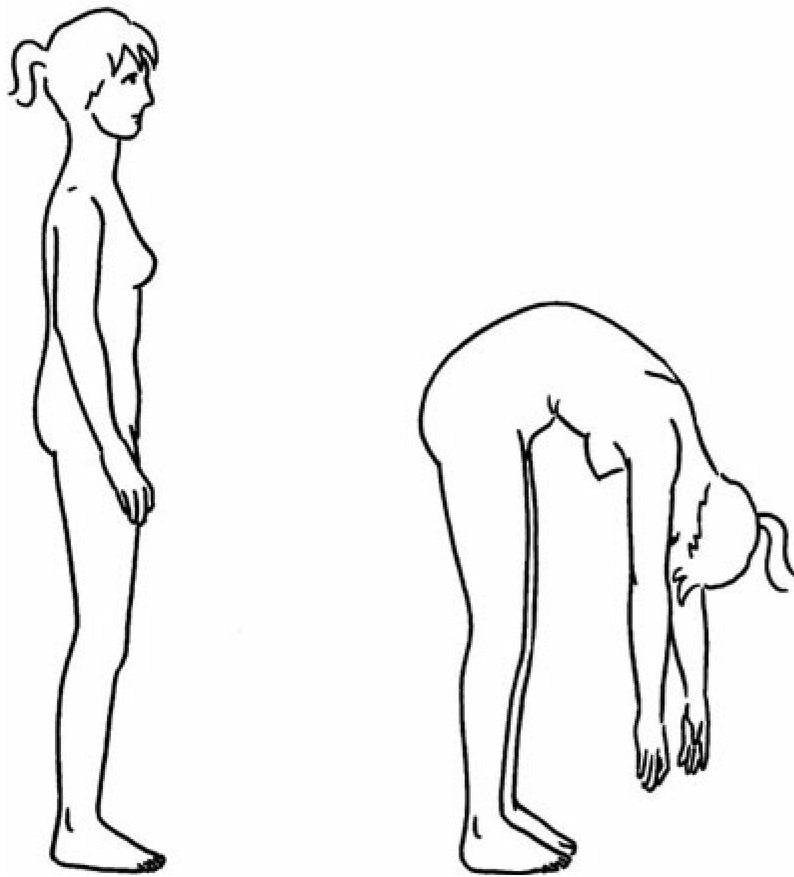


Figura 10.7.

Después de unos minutos, volver a la posición inicial.

También puede llevarse a cabo un trabajo de respiración y sonido en las *zonas reflejas de los pies* respecto al bajo vientre y al centro del pecho. Da buen resultado en las personas con mucha ansiedad, especialmente para serenar la respiración. El trabajo de los pies siempre tranquiliza y proporciona seguridad (figura 10.8).

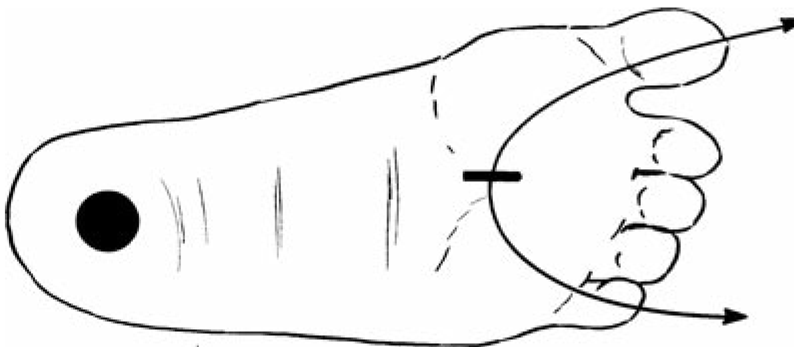


Figura 10.8.

Otro centro de energía, que es importante en general y en especial para la voz, es el *plexo solar* (figura 10.9).

Se encuentra en la zona del estómago, entre éste y la columna. Hay personas con una gran tensión en este lugar a quienes indudablemente les perjudica la voz. Para mejorar la situación, actuaremos con la conciencia y la imaginación sobre esta zona, con el propósito de liberar energía hacia todas

las direcciones como si se tratara de una estrella, un sol, una flor, etc.

Normalmente, el permanecer con la atención en esta zona genera calor, o, según las personas, cierta descarga. Cuando los resultados son claros, tomamos conciencia de la resonancia de este centro en la manos y en los pies.

Para ello, permaneciendo con los brazos y las piernas en cruz en decúbito dorsal, se pueden realizar ejercicios de respiración y de extensión, percibiendo las fuerzas que se oponen y la elasticidad del cuerpo. Este centro, por ser el centro del cuerpo, determina la unión de los opuestos: relaciona arriba y abajo, derecha e izquierda, delante y detrás.

De pie, con las mismas características de los otros ejercicios, podemos emitir diferentes sonidos ayudados por las manos y los pies.

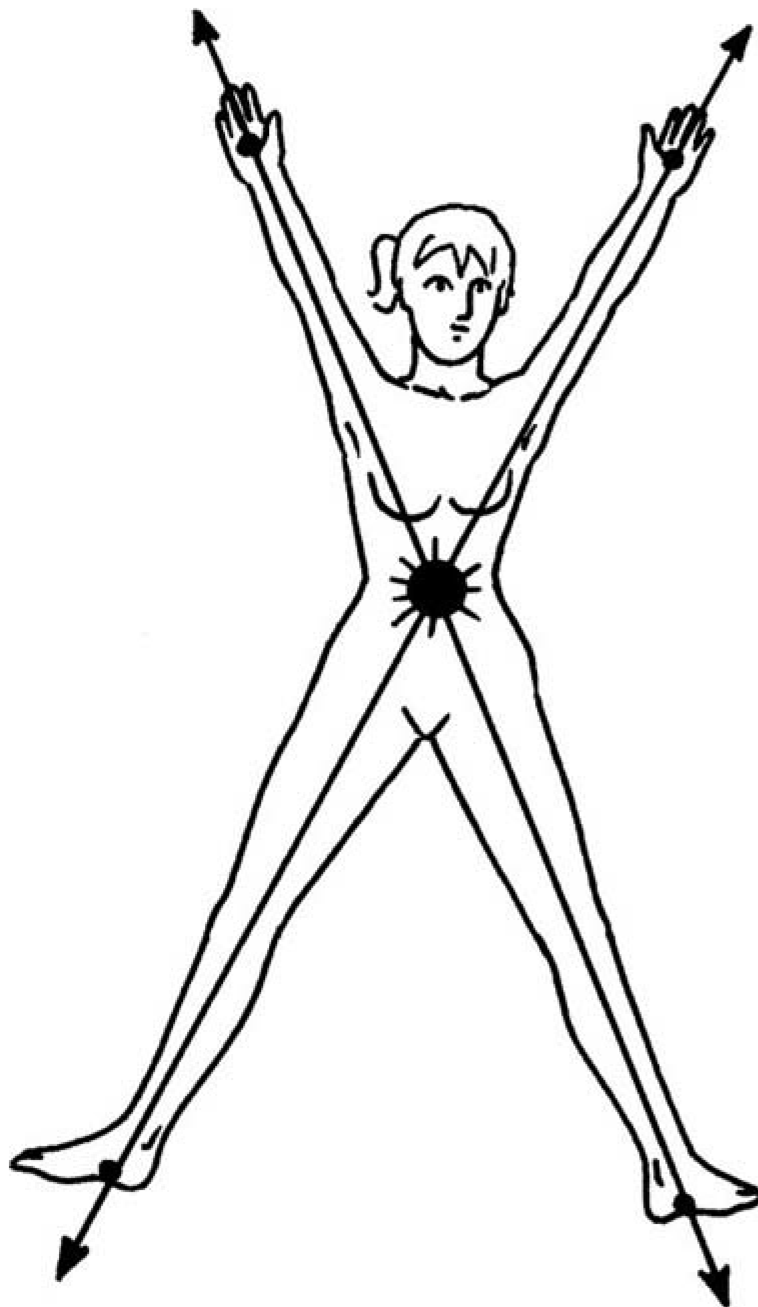


Figura 10.9.

Tranquilizar esta zona del cuerpo, generalmente produce serenidad y un sonido más rico en armónicos.

Se podrá caminar con las manos unidas o separadas, según se quiera concentrar o expandir energía emitiendo sonidos.

Una vivencia muy beneficiosa es la suspensión. Se realiza a partir de los pies, tomando conciencia del centro del pie desde el talón hasta el tercer dedo, pasando por la planta del pie.

Percibiendo claramente este eje del pie, se liberará energía lateralmente (figura 10.10).

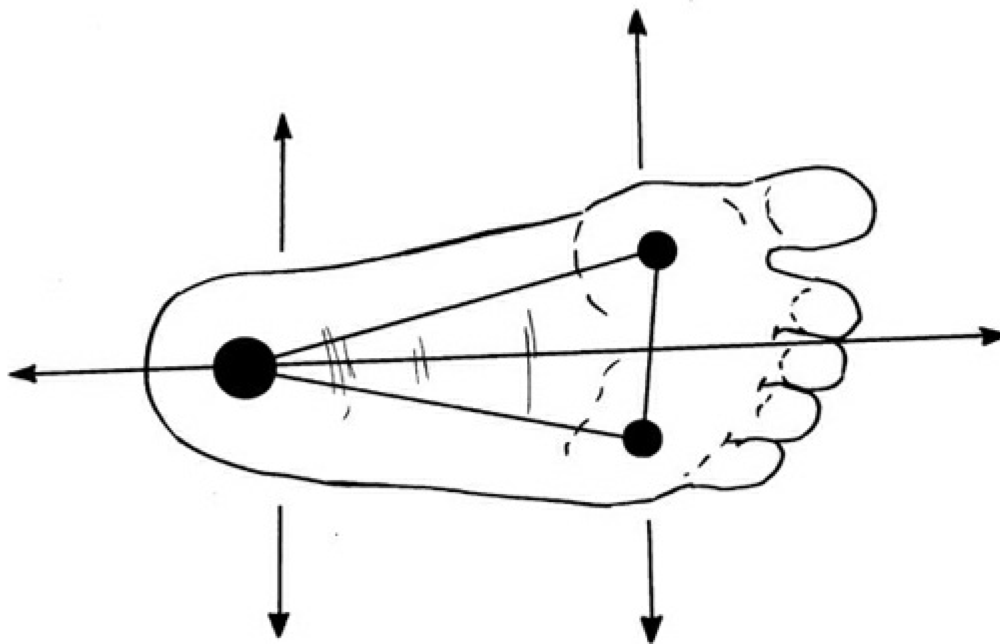


Figura 10.10.

Al producir este movimiento interior en el pie se produce una distensión en el plano opuesto: los hombros entre la articulación del brazo y el cuello.

De esta manera se crea un estado de suspensión, pese a estar fuertemente imantados los pies en el suelo.

Este estado corporal es óptimo para la agilidad y la velocidad también aplicada a la voz: cantar fuerte sin apretar ni cansarse, cantar rápido sin forzar.

Se puede trabajar también con el concepto de planos corporales opuestos: la planta de los pies y la parte superior del cráneo, o la planta de los pies y la suspensión de la barbilla.

Hemos comprobado que, pedagógicamente, *es mejor suspender la barbilla que relajar la mandíbula.*

En la consigna: «relajar las mandíbulas», el alumno abandona la mandíbula y será muy difícil retomar un tono muscular con la energía suficiente para la emisión del sonido.

Con la consigna: «suspender la barbilla», se suelta la mandíbula, pero no se pierde el tono de energía que ayudará a abrir la boca desde la articulación atlantooccipital. Mantener la conciencia de la articulación para abrir la boca, y cerrarla sin apretar.

También se trabaja la *relación de los pómulos con los dedos de las manos, la respiración, el sonido y el movimiento* (figura 10.11).

Las aletas de la nariz, para la respiración, también están en relación con los dedos de las manos y el movimiento.

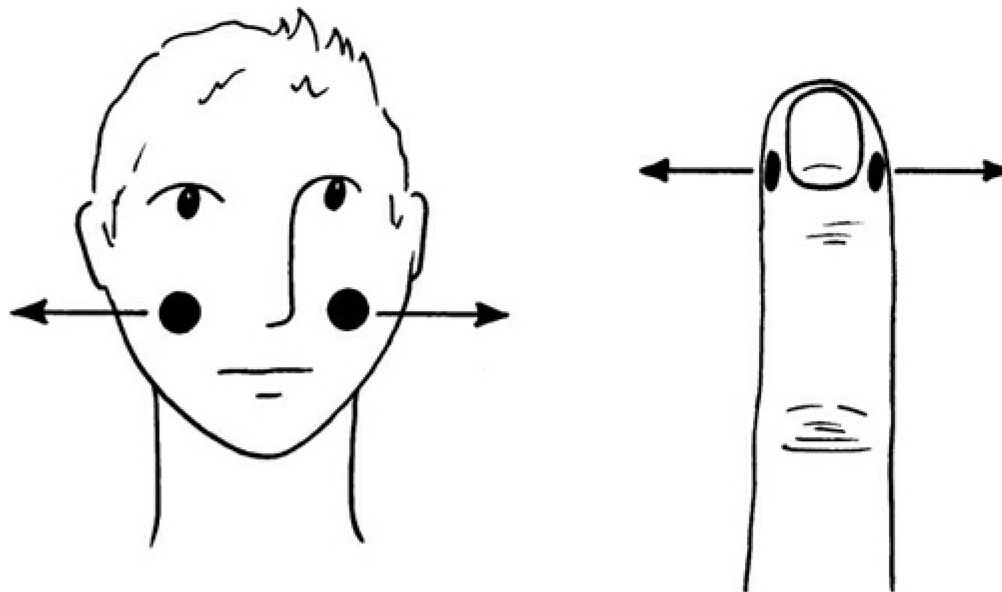


Figura 10.11.

Otro ejercicio que permite equilibrar la energía, integrar y liberar el cuello es trabajar de forma coordinada los *tobillos en relación con las muñecas y el cuello* (figura 10.12).

Todas las zonas estrechas.

Otras relaciones importantes son el movimiento de abrir y cerrar la boca en relación con la oposición entre el dedo pulgar e índice, luego oponiendo el pulgar al dedo medio, anular y meñique (figura 10.13).

También, realizando un movimiento de la boca con los brazos y la boca con las piernas.

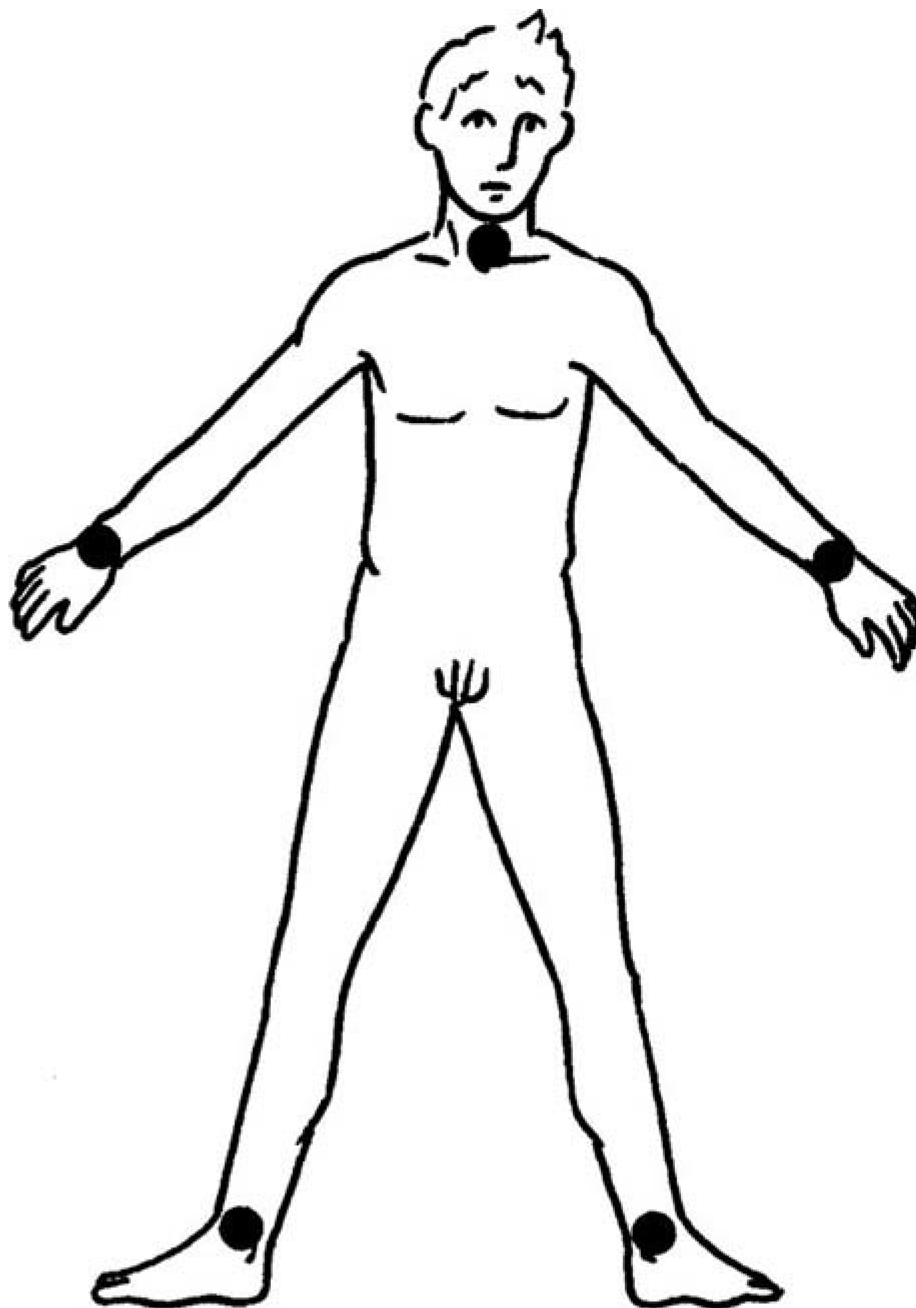


Figura 10.12.

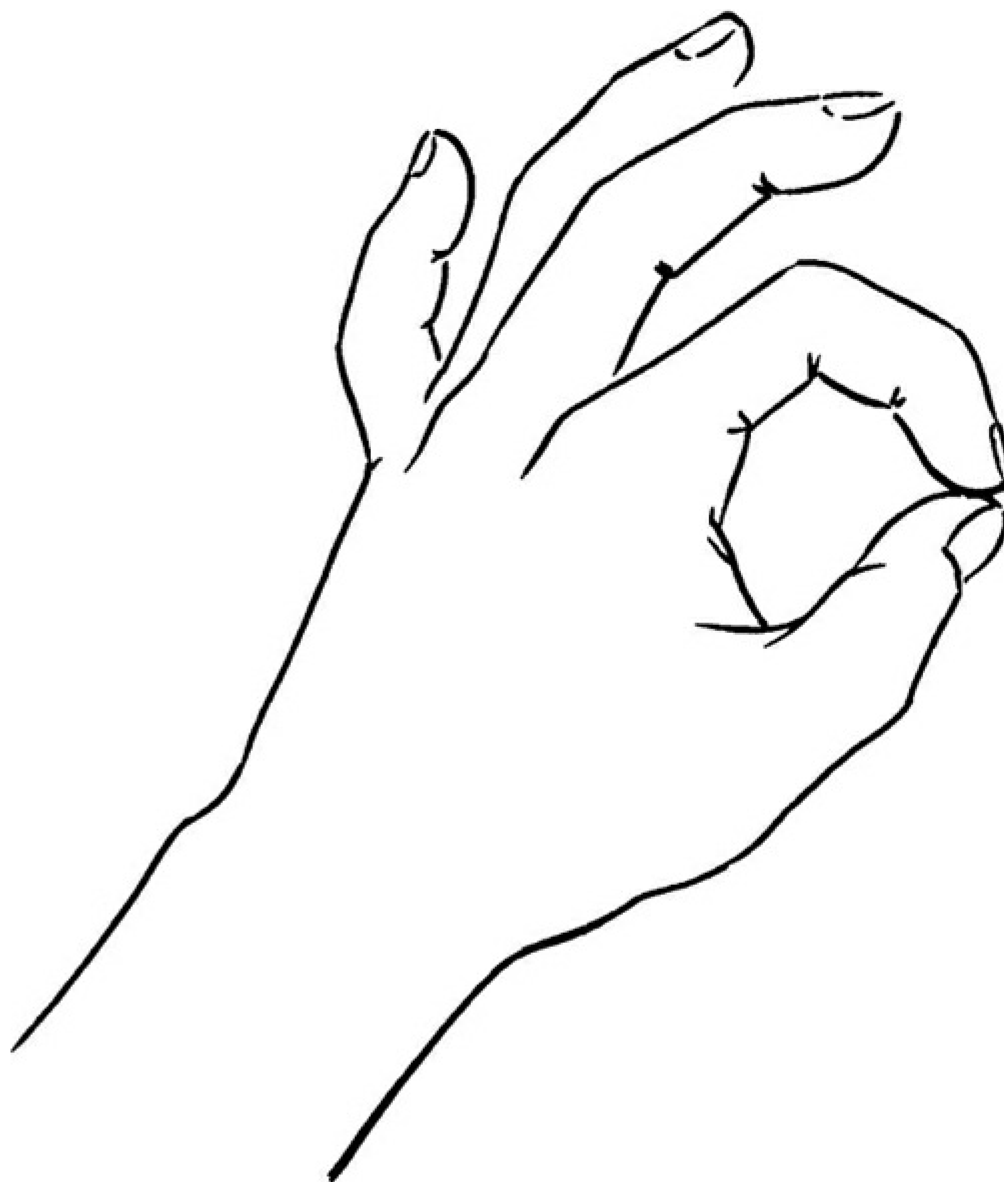


Figura 10.13.

El trabajo de las articulaciones es también muy importante para dar elasticidad al cuerpo y desarrollar una percepción global (figura 10.14).

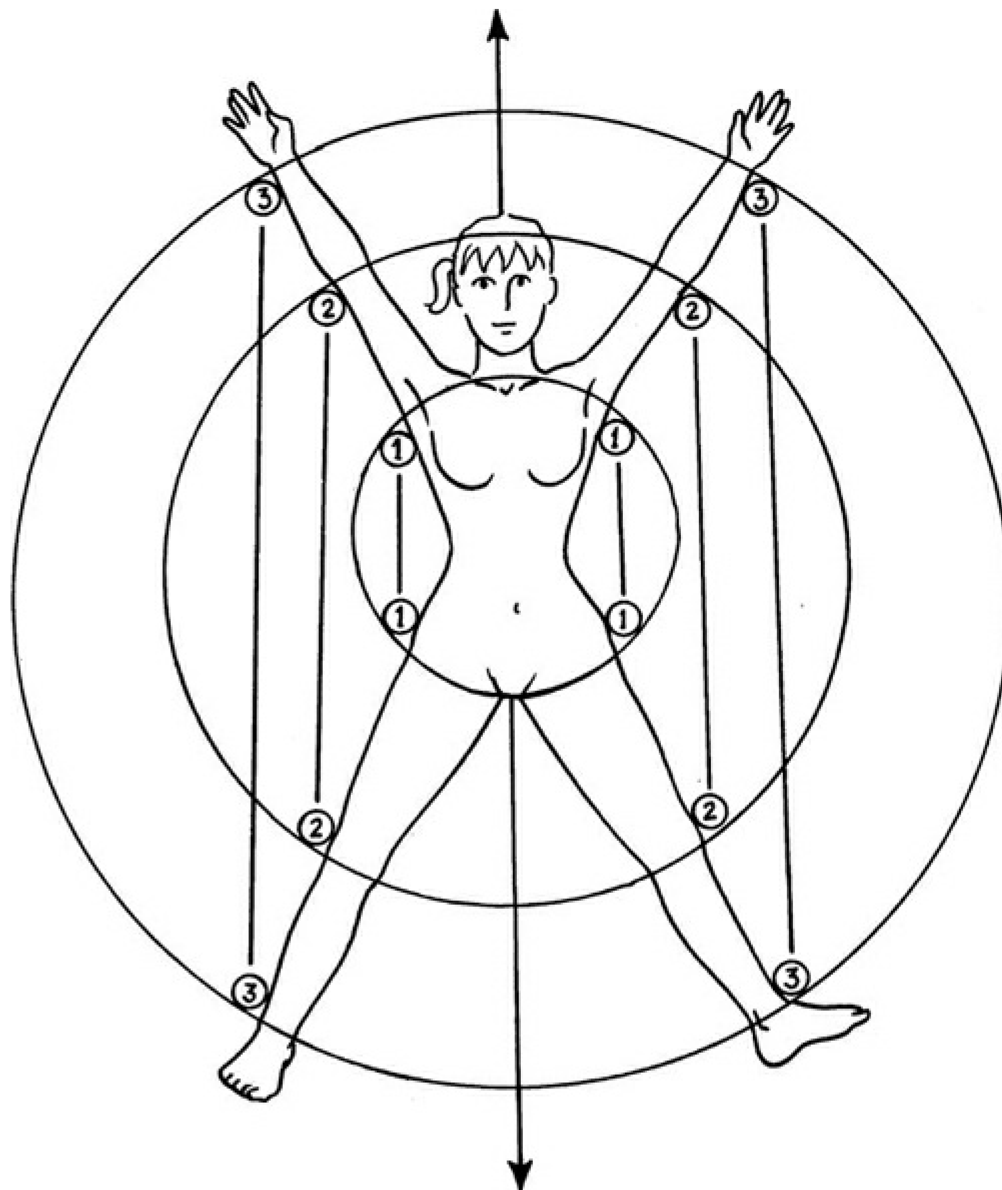


Figura 10.14.

La importancia de la posición

Asumir cómodamente la posición bípeda es como aceptar la condición humana.

La importancia de la conciencia de la posición en la emisión de la voz se fundamenta en lo escrito anteriormente y en la evidencia de los resultados artísticos.

Si el cuerpo está preparado, se podrá tomar conciencia sin esfuerzo de los apoyos convenientes para una emisión libre y de calidad.

Partiendo de lo anteriormente realizado, trabajaremos la posición de pie con la conciencia del equilibrio interior de la energía; notaremos los apoyos necesarios para mantenernos cómodamente de pie.

Percibir la columna como un eje que se proyecta hacia arriba y hacia abajo, y en el cual nos centramos cómodamente; *centrarse en la columna equilibra la voz.*

El bajo vientre, centro de gravedad del cuerpo y lugar de apoyo de la voz, conectado interiormente con los pies, así como la conciencia del triángulo de los pies como sostén de todo el organismo (figura 10.15), constituyen una fuerza o energía que se dirige hacia abajo y dará impulso para que la voz se proyecte hacia el otro extremo.

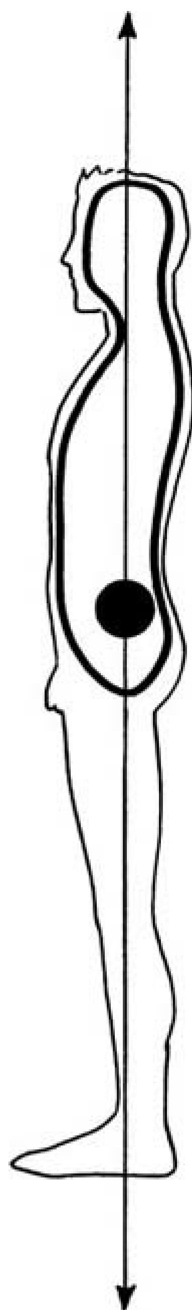


Figura 10.15.

Hay dos circuitos importantes que se deben respetar: el que va del coxis a la coronilla y el que va desde el coxis a la lengua.

Es necesario potenciar esta zona desde el bajo vientre y la zona del perineo y el coxis hasta los pies, haciendo flexiones como explicamos anteriormente, con la conciencia de la canalización interior de la energía.

Ello permite emerger la voz con toda su potencialidad hacia el extremo opuesto; la voz se enriquece y el sonido se hace más bello y preciso. Es el lugar interior donde la emoción reconoce que no tiene trabas para expresarse. El cuerpo suena interiormente (figura 10.15).

La *posición de sentado* se usa casi solamente en el cante flamenco, y hablaremos un poco de ella.

Debemos sentarnos con la conciencia del apoyo en los isquiones; así, se producirá un triángulo entre el perineo y el cóxis y los isquiones que soportará el tronco. El eje de la columna permanecerá recto, suspendido hacia arriba y, juntamente con la conciencia de la lengua, ayudará a sostener el

tronco sin fatiga (figura 10.16).

Para fortalecer esta posición se pueden subir los brazos hacia arriba como si los dedos quisieran tocar el techo. Luego se bajarán, pero manteniendo el tórax suspendido.

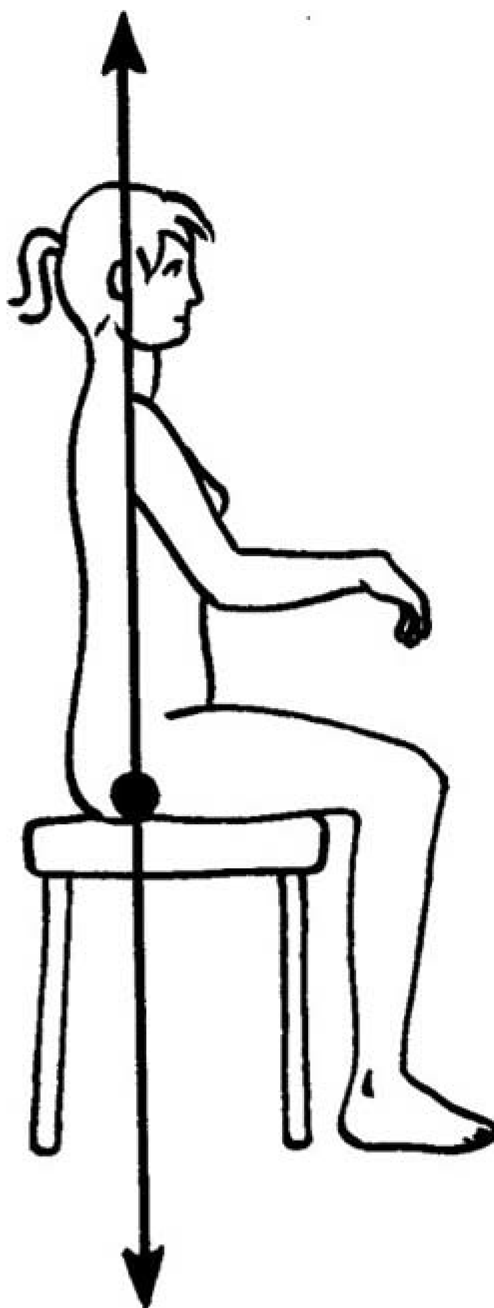


Figura 10.16.

Hacer mentalmente un recorrido interior por las piernas hacia los pies y percibir un importante contacto de los pies con la tierra.

Esta fuerza se opone a la que va hacia arriba y permite estar sentado mucho tiempo de esta manera sin cansancio.

La posición correcta permite una mejor relación entre el cerebro y el resto del cuerpo, pero sobre todas las cosas es un reencuentro armonioso con uno mismo.

Con este equilibrio y orden interior, la voz puede expresarse de manera más fluida y con mejor calidad sonora, y, a partir de este trabajo, es posible plantearse qué camino hay que realizar para conseguir el desarrollo óptimo de la técnica vocal y la expresión musical.

La voz y el gesto

¿Qué es el gesto en el canto?

Es el movimiento que representa eso que queremos expresar.

Por lo tanto, si la voz se expresa desde el interior del ser, el gesto emerge de este mismo lugar para darle impulso y reforzar su emisión.

Las manos y los brazos, como miembros fundamentales de la comunicación humana, deben estar conscientes y plenos de energía, con el contenido expresivo de lo que se quiere comunicar.

Los dedos proyectan una energía creadora inequívoca, resultado de una comunicación profunda entre la imaginación, el pensamiento, el sentimiento y la mano.

La conciencia interior de este camino llena de contenido el brazo y la mano, que se convierte en un gesto que *suena antes de sonar*; las manos dibujan la frase musical con los más sutiles movimientos.

La expresión invoca el movimiento; no se puede disociar el movimiento de la expresión, pues el movimiento es producto de eso que queremos decir.

¿Cómo conseguir esta relación con las manos?

A través de la unión del gesto y la voz: si se hace el gesto que conviene, sonará la música que corresponde.

El gesto que emerge de la necesidad de expresión produce un movimiento auténtico, pleno de contenido, reforzando la expresión sonora; el gesto canaliza y amplía el sonido.

Si hay una buena comunicación interior, tanto el movimiento de todo el cuerpo como el de los brazos dibujarán indefectiblemente la frase cantada o hablada.

De aquí la importancia de la identificación con el cuerpo para que la voz y el gesto se conviertan en una unidad que se expresa desde un lugar de auténtica profundidad.

Para potenciar esta interioridad es interesante imaginarse en silencio el texto de una canción (canto interior) y realizar los gestos que expresan dicho texto.

Finalmente, lo importante es saber con qué medios se crea el sonido para expresar lo deseado o imaginado.

La salud de la voz depende, en gran parte, de la salud con que vivimos.

Bibliografía

BROSSE, T. (1981): *Conciencia y energía*. Ed. Taurus. Madrid.

CHAUCHARD, P. (1972): *El cerebro y la mano creadora*. Narcea. Madrid.

DAMASIO, A. R. (1996): *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Ed. Andrés Bello. Barcelona.

DÍAZ, Y. (1987): *El cos del nen: aquest instrument meravellós*. El Segre. Lleida.

— (1994): *Comentaris sobre el Disseny Curricular de la Educació Corporal de la LOGSE per a Instrumentistes*. Ponencia. Libro de Actas del I Congrés de Música a Catalunya. Barcelona.

— (1996): *Ensenyaments Musicals de Grau Mitjà 1 (Currículum)*. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament.

— (1998) 17: «Els complexos camins de la prevenció». Artículo. *Revista Musical Catalana*. Nº 159. Barcelona.

— (1998): «Educar el cos perquè treballi millor». Entrevista a Yiya Díaz, por Montserrat Puig.

Revista Musical Catalana. Nº 159. Barcelona.
— (1998): «Yiya Díaz, Método «Cos-Art» (Cuerpo-Arte)». Entrevistada por Violeta Hemsy de Gainza. *Revista Música Arte y Proceso.* Nº 6. Vitoria.
— (1997): *La educación corporal en la enseñanza de la música.* Comunicación. Congrés de Música a l'Escola i a les Escoles de Música. Llibre d'actes del Congrés. Consell Català de la Música i Associació Catalana d'Escoles de Música. Barcelona.
— (2000): «Cuerpo y arte». Los lenguajes del arte. *Revista Tres al cuarto.* Actualidad, psicoanálisis y cultura. Barcelona.

DÜRCKHEIM, K. G. (1989): *Hara, centro vital del hombre*. Ed. Mensajero. Bilbao.

HERRIGEL, E. (1959): *Zen y el arte de tirar el arco.* La Mandrágora. Buenos Aires.

HOROWITZ, J. (1984): *Arrau*. Vergara. Buenos Aires.

HOWARD,W. (1961): *La música y el niño.* Eudeba. Buenos Aires.

JUNG, C. G. (1974): *El hombre y sus símbolos.* Caralt. Barcelona.

MEIRIEU, P. (1998): *Frankenstein educador.* Laertes psicopedagogía. Barcelona.

QUINTILIANO, A. (1996): *Sobre la música.* Biblioteca clásica Gredos. Madrid.

STAROBINSKI, J. (1999): *Razones del cuerpo.* Cuatro ediciones. Valladolid.

WILLEMS, E. (1961): *Las bases psicológicas de la educación musical.* Eudeba. Buenos Aires.

11

Voz, vibración y armonía. Descubriendo y explorando la voz terapéutica

por *Selina Worsley*

A Carmen, con gratitud.

Introducción

Cuando abordamos el trabajo con la voz terapéutica, por un lado reconocemos que las enfermedades, los traumas del pasado, las tensiones y el estrés en la vida cotidiana crean bloqueos y desequilibrios físicos y energéticos que influyen en la salud.

La terapia vibracional con el sonido, en este caso el sonido vocal, es cada vez más reconocida y aceptada como terapia complementaria. Si el sonido puede ayudar en la salud, podemos usar la propia voz como un instrumento sanador para desbloquear y armonizar el cuerpo físico y energético.

Por otro lado, sabemos que la vocalización es mucho más que la producción mecánica del sonido a través de los órganos vibratorios, resonadores y articuladores. La voz aborda lo mental, emocional, metafísico y espi-ritual convirtiéndose en algo primordial para el ser humano.

Es la voz del cuerpo que grita con el dolor físico y la de las emociones que ríe con la felicidad o gime con el dolor. Es el vehículo para una comunicación vital que dice quién y cómo somos, un puente entre nuestro interior y el exterior, que nos ayuda a compartir nuestras experiencias y vivencias con los demás. Cuando cantamos juntos nos unimos con el grupo, nos sentimos conectados y acompañados, ya sea para festejar o para lamentar, para trabajar o para rezar.

Cuando exploramos la vocalización y el canto de forma «natural», accedemos a una forma de expresión libre**;** podemos desbloquear y expresar emociones sin tener que pasar por la voz hablada con sus palabras ni su análisis, y, normalmente, esto propicia beneficios psicológicos.

En el trabajo *Voz, Vibración y Armonía* combinamos estos dos elementos de la voz sanadora y de la voz natural para descubrir la voz terapéutica.

Tiene sus orígenes en los mantras meditativos y/o sagrados de culturas milenarias como los de la India o del Tíbet y también en los rituales y tradiciones de canto y vocalización chamánicas de las culturas indígenas. Tiene sus orígenes en los cantos populares, ya sea una canción parar unir el grupo o una nana para calmar a una criatura.

Usamos la voz terapéutica para adentrarnos y conectar con la intuición y el inconsciente, para explorar y expresar quiénes somos, para relajar y sanar el propio cuerpo, para conectar con los demás y con el más allá, logrando la sensación de que somos únicos pero también parte de una gran «vibración universal».

Es posible que los beneficios de la voz sanadora y natural puedan explicar muchas de las

tradiciones de vocalización y canto que encontramos en todo el planeta, y respondan a la pregunta de por qué el canto sigue siendo una parte importante de todas las culturas. Es como si los humanos intuitivamente supiéramos que vocalizar y cantar nos beneficia. Dichos populares como «cantando los males se espantan» muestran que esta sabiduría popular no está totalmente perdida en occidente.

La voz como instrumento sanador

La mayoría de las publicaciones existentes nos pueden ofrecer un interesante repaso de la historia y ciencia de la sanación con el sonido y/o la voz humana[1]. Cuando empezamos a considerar la voz como un instrumento sanador primero tenemos que comprobar la idea de que el sonido o la vibración pueden ser beneficiosos para la salud del ser humano.

Nuestro punto de partida es el hecho de que *todo es sonido*, o sea, *vibración*. Quizá no es casualidad que muchas de las leyendas culturales y creencias religiosas hablan de seres supremos que fundaron el universo con sonido. El dios cristiano y judío dijo «la palabra», el dios hindú de la creación, Brama, hizo sonar Om, la mujer araña de los indios Hopi formó figuras de barro y les cantó para crear todos los seres; los aborígenes de Australia creen que fueron los «songlines» (líneas de canción) los que daban forma a toda la materia. Pitágoras, todo un pionero en la investigación moderna sobre la vibración y el sonido dijo que «una roca es música congelada, sonido congelado».

Hoy en día, estas ideas antiguas encuentran su apoyo en las teorías de la física cuántica. Los conceptos del «big bang» y un universo que está en constante movimiento son ahora bien conocidos, y las investigaciones continúan mostrando que la materia no es sólida, sino que la componen millones de partículas que están en movimiento y vibrando a diferentes frecuencias. La ciencia de la «cimática»[2] muestra cómo la vibración puede dar forma a la materia y cambiarla. Todo tiene su vibración correcta que le da su forma material.

Es posible alterar la vibración de cualquier cosa a través de la resonancia (literalmente sonar otra vez). Un ejemplo espectacular puede ser la nota de una soprano que es capaz de romper una copa de cristal; un ejemplo más cotidiano es cuando vemos cómo la membrana de los altavoces vibra y se mueve con las notas más graves.

La ciencia moderna está comprobando cómo la frecuencia –la vibración–, puede afectar y quizá modificar los sistemas físicos y energéticos, de forma que consigue beneficiar al cuerpo e incluso, hasta combatir enfermedades. Entre otros ejemplos, la medicina moderna usa la frecuencia para disolver piedras en el riñón y para complementar la rehabilitación de huesos fracturados.

En el cuerpo humano, si todos sus componentes están vibrando y todos tienen su vibración particular correcta o armoniosa, podemos entender la enfermedad como una vibración incorrecta o una desarmonía.

Jonathan Goldman (1996) ofrece una analogía muy clara de la situación: «Pensemos en el cuerpo como una enorme orquesta… y cuando se aloja la enfermedad es como un ejecutante que ha perdido su partitura y toca erróneamente. Primero, afecta al sonido de su sección y al final hace que toda la orquesta suene mal. La medicina moderna alopática suele solucionar el problema o drogando al ejecutante para callarle o cortándole la cabeza o el brazo en una operación quirúrgica. ¿Pero qué pasaría si fuéramos capaces de devolver la partitura al ejecutante a través de la resonancia?».

Esto es la terapia vibracional: la aplicación de una frecuencia adecuada que puede rearmonizar la vibración de una parte física o energética del cuerpo que está fuera de su vibración sana.

La intención

Si aplicamos una frecuencia de sonido adecuada, es posible reequilibrar cualquier «mala» vibración pero necesitamos otro factor para asegurar que el efecto sea armonioso y positivo: *la intención*. Según Goldman y otros, la intención es la clave de la fórmula: frecuencia + intención = sanación.

El trabajo sorprendente de Masaru Emoto (2003) parece haber probado científicamente este concepto de la intención. Sus investigaciones muestran cómo cambian las formas cristalinas del agua cuando está expuesta a diferentes vibraciones.

Sus experimentos estudiaron el efecto de la música, el canto de mantras y palabras o nombres sagrados y, quizá lo más impresionante, del pensamiento o la intención, representada en una palabra o afirmación escrita. El agua expuesta a palabras «feas» como «te odio» o «diablo» formó cristales irregulares y no armoniosos que se parecían a los cristales de aguas estancadas o contaminadas. En cambio, el agua que recibió palabras «bonitas» como «te amo» o «ángel» formó cristalizaciones bellísimas iguales a las de aguas cristalinas de fuentes naturales y limpias.

Estos experimentos pueden ser uno de los primeros pasos en la comprobación científica de que el sonido y hasta las vibraciones de nuestros pensamientos pueden cambiar la materia, en este caso el agua. Cuando consideramos que el ser humano está mayoritariamente compuesto por agua, las conclusiones de este trabajo son aún más interesantes.

Muchos profesionales de las terapias de sonido consideran que *la voz humana es el instrumento vibracional más potente* porque es el único que está íntimamente conectado con la mente y, por esto, el único sonido que se puede dirigir directamente con la intención de beneficiar al cuerpo. En nuestra experiencia de trabajar con la voz como instrumento sanador, hemos observado que podemos intuitivamente elegir la frecuencia correcta y dirigirla hacia donde sea necesario.

Esta forma de usar la voz todavía puede parecer extraño en occidente; quizá, en otras culturas la idea está mucho más aceptada y puede encontrarse en prácticas como el canto de las ragas en la India o en los sonidos Tao de la medicina China, tradiciones que claramente aceptan que la voz humana puede sanar. En su libro y compact disc «Shaman Jhankri & Néle», Pat Moffitt Cook presenta curanderos de numerosas etnias que usan la voz y el canto para sanar.

En vez de repetir información ya publicada, recomendamos la extensa bibliografía existente, donde se describen numerosos ejemplos de sanación con la voz humana, desde las observaciones estrictamente científicas (como el trabajo de Fabien Mamen) hasta las no menos válidas observaciones y anécdotas de otros profesionales.

Personalmente, hemos experimentado muchos ejemplos de cómo la voz –como instrumento vibracional sanador– puede contribuir al bienestar y la salud, recurriendo a la propia voz, o bien, utilizándola como tratamiento terapéutico sobre otra persona. Casi siempre produce como efecto, un estado de relajación tanto mental como físico, pudiendo inducir al sueño con facilidad. También son muy frecuentes las sensaciones de paz, estar en un estado de meditación o estar en otro nivel de conciencia.

Según nuestra experiencia, desde un punto de vista físico hemos observado que se alivian dolores puntuales como esguinces y contracturas o espasmos musculares; en otros casos, se ha reducido la gravedad de hematomas, incluso ha contribuido a reducir quistes y pólipos benignos. Desde un punto de vista emocional, hemos observado que sesiones de sanación con la voz pueden provocar lágrimas y llantos, trayendo al presente sensaciones que, si fueron negativas, aparentemente se alivian. También vienen sensaciones y recuerdos de euforia y felicidad, con su correspondiente sensación de

bienestar.

Podemos afirmar que el sonido en general y la voz en particular desempeñan un importante papel en las terapias vibracionales, siendo ésta una terapia complementaria accesible a todas las personas. A continuación proponemos una selección de ejercicios individuales con la intención de que los lectores puedan comprobar el efecto de su propia voz; también ofrecemos ideas para trabajar en grupo.

La entonación

Los profesionales que investigan y comparten el uso de la voz humana para la sanación y la transformación personal, a menudo explican que el interés occidental por trabajar con la voz como instrumento sanador comenzó en los Estados Unidos con la publicación del libro *Toning* de Laurel Keys (1973). Muchos trabajos con la voz como instrumento terapéutico se basan en el *«toning» o entonación*[3]; para ello se recurre a producir notas prolongadas, normalmente con las vocales, o consonantes como la «m», con mayor impacto resonancial en el cuerpo. Estos sonidos se dirigen con la intención de aumentar el bienestar del cuerpo o bien para incidir sobre una zona, órgano o tejido determinado.

También utilizamos la entonación para trabajar con sistemas energéticos como *los meridianos o los chacras*. El trabajo con mantras que incluimos en el apartado de voz natural se puede considerar como otra forma de entonar. Muchos autores proponen que las palabras sagradas de los mantras o los nombres de las diferentes deidades están formadas por sonidos, que, a su vez, provocan efectos positivos sobre los campos físicos y energéticos del ser humano. De hecho, uno de los ejercicios de entonación más poderoso es la entonación del mantra *OM: el sonido universal*.

Ejercicios de entonación individual

1. Equilibración de los meridianos gobernador y concepción

Mantac Chia (2000) explica el ejercicio denominado la *Órbita Microcósmica* que consiste en visualizar la respiración circulando a través de un círculo formado por los dos meridianos que pasan por el centro del cuerpo: los meridianos Gobernador (Du Mai) y Concepción (Ren Mai).

Ted Andrews (1992) presenta un ejercicio que consiste en entonar la escala mayor subiendo a través de la columna.

Combinando estos dos conceptos hemos desarrollado un ejercicio fácil y rápido para entonar los dos meridanos con sonido. La intención es equilibrar el cuerpo y la mente en general y los efectos de este ejercicio normalmente dependen del estado del cuerpo; hemos notado que puede dar energía y vitalidad o contrariamente relajar profundamente, según la hora del día en que se practique.

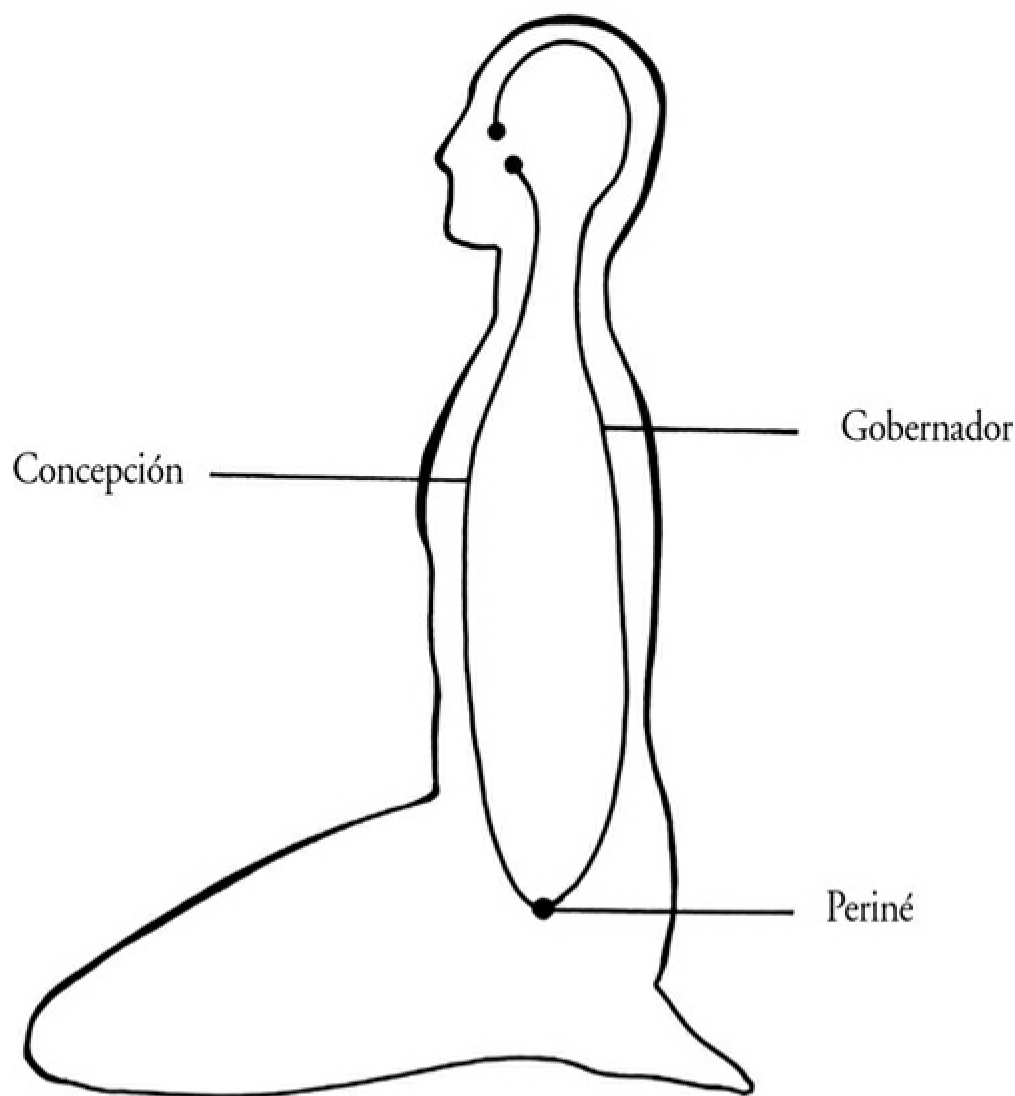


Figura 11.1. Los meridianos.

En posición de sentado, cerramos los ojos y enfocamos la atención en la respiración. Empezamos a visualizar un circuito en el cuerpo que empieza en el perineo y sube por la columna, pasa por encima de la cabeza y acaba en el labio inferior (trayecto que sigue el meridiano Gobernador). Usando la lengua como puente entre los dos meridianos, posicionamos la punta o en el paladar duro o en el labio inferior; en este último caso, se tendrá conciencia de que la parte anterior de la lengua toca levemente los alvéolos. Seguidamente conectamos con el meridiano Concepción que baja al centro del cuerpo y acaba otra vez en el perineo, completando el circuito.

Nuestra intención es ofrecer a los dos meridianos una variada gama de frecuencias para equilibrarlos. Usando el sonido *mmm* empezamos por la nota más grave que podamos realizar con comodidad y mientras subimos mentalmente por el meridiano Gobernador, ascendemos la nota de la *mmm* como si se tratara de una sirena vocal. Hacemos que la nota más aguda que produzcamos coincida con el paso por encima de la cabeza; a partir de aquí, bajamos hasta el perineo siguiendo el meridiano de la Concepción, volviendo otra vez a la nota más grave.

Así usamos una sirena vocal que pasa desde el grave al agudo y al grave nuevamente en una misma espiración. Dejamos que el aire entre otra vez y empezamos un nuevo circuito. Es importante no preocuparse por la altura de la nota y trabajar dentro de una tesitura personal cómoda. Muchas

personas notan a lo largo del ejercicio que su tesitura va ampliándose. También la respiración tiene que ser cómoda, y a veces, debemos mentalmente subir a través del Gobernador más rápidamente, para acabar con suficiente aire el circuito. Si el ejercicio se hace en grupo, es importante que cada persona pueda seguir el ritmo personal de su respiración. Solemos notar que la respiración se profundiza cada vez más, y que, aparte de su efecto terapéutico, es un ejercicio excelente para conectar con la respiración y para calentar la voz.

Este ejercicio se puede hacer como mínimo durante 5 minutos y, si se dispone de más tiempo, se puede extender hasta que intuitivamente se sienta que es el momento de detener el ejercicio. Después de cualquier trabajo vibracional con la voz, es imprescindible mantenerse unos minutos en silencio para «escuchar» las sensaciones corporales que pueden resultar.

2. Masaje corporal con la *m*

Requiriendo un poco más de tiempo, este ejercicio de visualización manda una *m* de nota constante a cada célula de los órganos, tendones, músculos o huesos del cuerpo.

Tumbados o sentados, conectamos con el corazón. Imaginamos una sirena ascendente y descendente de sonidos *m* que circulan en el corazón y los hacemos sonar. Poco a poco escogemos una sola nota para la *m*, la que más nos vibre en ese momento.

Empezamos a visualizar la *m* viajando a través de la sangre y que llega hasta los dedos del pie. Poco a poco dejamos que la *m* llene todo el cuerpo desde abajo, concentrándose sucesivamente en las piernas, rodillas, pelvis, órganos del bajo vientre, tórax y sus órganos, hombros, brazos, manos y dedos. Luego la *m* se visualiza volviendo por los brazos hacia el cuello, garganta, cara, orejas, ojos y cerebro, pasando entre los dos hemisferios y uniéndoles. Finalmente imaginamos que la *m* sale del cuerpo físico y pasa por encima de la piel, envolviendo el cuerpo físico y masajeando *el aura* o *campo energético*.

Todo este proceso puede durar unos 15-20 minutos. Después de hacer este recorrido se puede enfocar la atención específicamente hacia una zona del cuerpo donde haya un problema de salud, y enviar una «dosis» extra de sonido *m*. Después, visualizamos que el sonido *m* vuelve al corazón, y guardamos silencio unos minutos.

3. Equilibrar los chacras con la voz

Este ejercicio es muy popular en el trabajo con la voz sanadora. Ofrecemos aquí unos comentarios sobre el sistema energético de los chacras pero recomendamos consultar la amplia selección de libros que se puede encontrar en cualquier librería alternativa.

Los chacras son centros de energía alineados a lo largo de la columna vertebral, a unos centímetros fuera del cuerpo físico. La palabra chacra significa *rueda* en sánscrito. Son ruedas que transforman la energía vital o universal y la transmiten hacia el cuerpo físico; podemos imaginarlos como espirales de luces, colores y densidades que fluyen y cambian. Si se desequilibran no transmiten bien la energía al cuerpo y éste se enferma. Cada chacra tiene su movimiento o vibración ideal, que puede alterarse como consecuencia de problemas físicos o emocionales o desequilibrios energéticos. Un chacra puede bloquearse o puede estar vibrando demasiado para compensar un bloqueo de otro chacra.

CHACRA	GLÁNDULA	INFLUENCIA	VOCAL	BIJA	COLOR
1 BÁSICO	SUPRARRENALES	SUPERVIVENCIA	U*	LAM	ROJO
2 SACRAL	GÓNADAS	ENERGIA SEXUAL CREATIVIDAD	U	VAM	NARANJA
3 PLEXO SOLAR	PÁNCREAS	ENERGIA PERSONAL AUTOESTIMA	O	RAM	AMARILLO
4 CORAZÓN	TIMO	AMOR COMPASION	A	YAM	VERDE
5 GARGANTA	TIROIDES	COMUNICACIÓN EXPRESIÓN CREATIVA	E	HAM	AZUL CLARA
6 TERCER OJO	PITUIRARIA	INTUICIÓN IMAGINACIÓN	AI*	AUM	AÑIL
7 CORONILLA	PINEAL	CONEXIÓN UNIVERSAL	I	AUM	VIOLETA

***** *El español tiene sólo 5 vocales, entonces añadimos 2 más. La vocal para el 1º chacra es la vocal neutra del inglés (que encontramos en palabras como* teach<u>er</u> *o* <u>a</u>bove*) es como una U muy corta. Para el 6º usamos el diptongo /ai/ que cortamos rápidamente para no convertirla en la i del español (que es la vocal del 7º chacra).*

La posición de los chacras es la siguiente:



Figura 11.2. Los chacras.

Hay muchos sistemas tradicionales y modernos de entonación de los chacras. En la siguiente tabla presentamos diferentes sistemas: usando las vocales, los Bija mantras y diferentes escalas musicales para entonar los chacras. Aquí profundizamos en el sistema que es probablemente el más accesible para una persona sin conocimientos musicales: la entonación con vocales.

Se comienza enfocando la atención en la respiración e imaginando los siete chacras y la unión entre ellos.

Se trabajará con cada chacra individualmente, comenzando por el primero (llamado básico) y siguiendo un orden ascendente.

Para cada chacra, enfocamos en la parte del cuerpo correspondiente. Entonamos notas largas con la vocal apropiada, repitiéndola según los siguientes criterios: se puede repetir la vocal contando un número preciso, por ejemplo 9 veces, o durante un tiempo determinado (3-5 minutos para los chacras del 1 al 4, y 1-3 minutos para los chacras del 5 al 7). Cuando aumenta la confianza en la práctica del ejercicio o bien se dispone de más tiempo, puede repetirse la vocal las veces que intuitivamente se sienta que es necesario. Puede variar según el día, el estado anímico, el estado de cada chacra,...

Los profesionales de la voz sanadora coinciden en que las notas más graves resuenan en los chacras bajos y las más agudas en los altos y que lo ideal es utilizar la voz de cabeza (falsete) para los chacras 6 y 7. Por esto, cada vez que se cambia de chacra se sube la altura de la nota. No es necesario seguir una escala musical y si hacemos la entonación en grupo cada persona debe escoger sus notas más cómodas. Los sonidos pueden ser suaves, no se precisa mucho volumen, simplemente

el suficiente para que los sonidos vibren en el cuerpo.

Se realiza una pequeña pausa de silencio entre cada chacra imaginando que la energía asciende y fluye hacia el siguiente chacra. Después de entonar el séptimo chacra, guardamos silencio unos minutos.

En cualquier trabajo con los chacras es aconsejable "cerrarlos" al concluir el ejercicio, para no recibir una energía no deseable o perder la propia energía. Con esta intención de cerrar, es beneficioso bajar el sonido otra vez con una sirena que pase por cada chacra, y terminar con tres notas graves con la intención de enviar el sonido a los pies. También podemos visualizar cada chacra como una flor e imaginar que sus pétalos se cierran.

Normalmente la realización de este ejercicio requiere un mínimo de 45 minutos, aunque también se puede hacer una versión más breve, entonando sucesivamente cada chacra con su vocal correspondiente sólo una vez. Repetir estos pasos durante 5 minutos; permanecer en silencio 1 minuto y acabar con las tres notas graves.

Se pueden visualizar colores para cada chacra o imaginar su forma geométrica. Hemos observado que muchas personas comentan que ven colores o formas sin imaginarlos intencionalmente. Otro efecto posible es notar calor en las manos o en todo el cuerpo. Es aconsejable descansar después de este ejercicio para disfrutar de las sensaciones de relajación y bienestar.

Ejercicios de entonación en grupo

En el momento de combinar voces para entonar en grupo, hay que tener en cuenta algunas consideraciones. Es una experiencia colectiva en la cual una voz individual ha de mezclarse con las demás, lo cual requiere utilizar un volumen adecuado para no «tapar» a las demás voces. Es preciso guiarse por el oído para asegurar que, aunque la propia voz pueda destacar en un momento determinado, es una voz más dentro del grupo.

Cuando nuestra voz fluye, a veces olvidamos *la intención* y nos perdemos en el disfrute de nuestro sonido. La intención ha de dirigirse a ofrecer el sonido de nuestra voz al bienestar de otra persona o al del grupo entero. Podemos recordar que no es un ejercicio de exploración vocal privado, sino un regalo de sonido para la persona que lo recibe.

Las posibilidades de compartir la entonación son múltiples pero es importante que alguna persona del grupo asuma el papel de coordinar el inicio y el final de la entonación, y el silencio al finalizar el ejercicio. La persona que coordina puede utilizar una campana para indicar cuándo comienza y acaba cada fase.

1. Fuente de sonido colectivo

El objetivo de este ejercicio es *dar un masaje de sonido* al grupo entero para el bienestar colectivo.

De pie, los participantes forman un círculo mirando hacia dentro. Se visualiza entre tod@s una fuente en el centro del círculo que no es de agua sino de sonido –un sonido colectivo compuesto por voces–.

Cada persona puede elegir la vocal y la nota que desee, para producir tonos prolongados. Cada cual sigue su ritmo de respiración para emitir e ir repitiendo su vocal. Es mejor no cambiar demasiado la nota o la vocal elegida, sólo de vez en cuando y si se desea hacerlo.

Poco a poco, se imagina una columna de sonido que va subiendo desde el centro del círculo hasta llegar arriba, por encima del grupo. Se imagina que el sonido cae como una cascada por detrás del grupo. De esta forma el grupo queda envuelto en un sonido colectivo.

El ejercicio puede durar unos 10 minutos aproximadamente, tras lo cual, se permanece en silencio unos minutos.

Si el grupo es suficientemente grande una variante de este ejercicio es, en vez de la imagen de la fuente sonora, colocar a dos o tres personas en medio del círculo, los cuales se mantendrán en silencio mientras el resto del grupo hace el ejercicio sonoro. Se van cambiando las personas para que todos experimenten la sensación de recibir las voces de los demás.

2. Baño de sonido individual

El grupo –se aconseja entre 6 a 14 personas– se sienta formando un círculo; una persona se colocará en posición de acostado en el centro del círculo. Cuando todos están cómodos y preparados, la persona que permanece tumbada en el centro dirá su nombre. Con la intención de mandar sonidos relajantes y terapéuticos para lograr su bienestar, cada participante vocaliza y dirige su sonido a la persona que lo recibe.

El baño individual puede durar entre 5 y 10 minutos según el número de personas y el tiempo disponible. El sonido de una campana indicará que el baño ha acabado y el grupo permanecerá en silencio. La persona del centro se toma el tiempo que necesite para reincorporarse e integrarse con el resto de participantes. Si hay suficientes voces, podrá descansar sin vocalizar en el siguiente turno.

Hay muchos tipos de sonidos que pueden utilizarse. Algunos profesionales prefieren usar sólo las vocales, e incluso una única vocal cantada al unísono, especialmente cuando el grupo no está muy acostumbrado al ejercicio. En nuestra experiencia, se puede incorporar más variedad de sonidos, siempre poniendo el énfasis en que ningún sonido ha de "dominar" demasiado tiempo y que ha de ser relajante para la persona que lo recibe.

Ofrecemos las siguientes sugerencias y recomendaciones:

- Utilizar vocales prolongadas o breves melodías espontáneas hechas con ellas.
- Jugar con las vocales del nombre de la persona o cantar su nombre suavemente.
- Utilizar sonidos de la naturaleza: pájaros, animales, el viento, el mar…
- Utilizar sonidos humanos, tales como risas, besos, suspiros…
- Ritmos de percusión suaves que no duren demasiado tiempo.
- Añadir armónicos vocales de vez en cuando.

Se aconseja no cantar melodías reconocibles, ya que existe el riesgo de que no sea del agrado de la persona que recibe el baño de sonido.

A las personas que están sentadas más cerca de la cabeza de la persona que está tumbada en el centro, se les recuerda que sus voces se oyen más que las demás, y deben tener más cuidado en regular el volumen vocal.

Para todos es siempre muy placentero escuchar el sonido colectivo que va formándose espontáneamente. Podemos inspirarnos en el sonido de los demás.

El canto de armónicos

Un canto tradicional

Esta forma de cantar tiene muchos nombres: el canto difónico, el canto de armónicos, khöömi, el canto de garganta, «overtone singing» (canto de sobretonos). Quizá los cantos tradicionales que más se conocen son los del pueblo Tuva y otros pueblos de la zona de Mongolia. Para estos pueblos, khöömei es su forma folclórica de cantar; se dice que su origen está en el animismo y se utiliza para imitar los sonidos de la naturaleza y unirse con ella de forma espiritual. También se utilizan para cantar *épicas* (largas historias sobre su mitología e historia cultural).

Hoy en día, también son cantos populares y cada vez más grupos modernos llevan estos cantos fuera de sus países de origen; uno de ellos es Hun Hun Tur. En algunas tradiciones, el canto khöömi era sólo para ser interpretado por hombres y, a veces, por las mujeres solteras; pero hoy en día más mujeres lo cantan, como la cantante Sainko, difusora del canto de armónicos en Occidente.

Khöömei es el nombre genérico para el canto de armónicos en Tuva y Mongolia y también es el nombre para uno de sus estilos. Los otros estilos básicos son Sygyt y Kargyrra, habiendo además muchas variantes que combinan los diferentes estilos.

El estilo Kargyrra es muy parecido a otro estilo conocido en Occidente: el canto de los monjes budistas de las escuelas tántricas de Gyuto y Gyume del Tíbet. Usan un tono fundamental grave y producen un armónico una octava por debajo (usando la cavidad del pecho como resonador), a la vez de producir simultáneamente armónicos muy agudos.

Este estilo es también parecido a los cantos del pueblo Xhosa de África del sur; es el único ejemplo de armónicos encontrado en los pueblos africanos y también es único, porque lo cantan sólo las mujeres y las jóvenes.

Quizá la única tradición de cantar armónicos que encontramos en Europa es el *canto litúrgico de Cerdeña.* En este caso, cuatro voces masculinas cantan su partitura individual, y, por la precisión de los arreglos y armonías, se agrega *la quintana*, un sonido «extra» compuesto por los armónicos de las cuatro voces que parece flotar en el aire, por encima de los cantantes. Algo parecido ocurre en el canto «barbershop» de los Estadios Unidos.

Los aborígenes de Australia producen armónicos cuando «cantan» a través de sus digeridoos. En el caso de los mantras, algunas personas piensan que las palabras y cantos sagrados de diferentes culturas son como son porque producen armónicos cuando los entonamos lentamente.

Un canto terapéutico

Los chamanes de diferentes pueblos usan muchos cantos en su trabajo, incluyendo armónicos; pero debe tenerse cuidado antes de concluir en que el canto tradicional de armónicos siempre sea para ser utilizado en procesos de sanación. Sin embargo, muchos profesionales occidentales de la voz sanadora lo consideran como una técnica muy poderosa.

Hay numerosas teorías sobre por qué los armónicos tienen propiedades terapéuticas. Desde un punto de vista científico está comprobado que sólo escuchar música con un gran contenido de armónicos puede estimular la corteza cerebral, descender el ritmo respiratorio y el pulso, alterar la actividad del cerebro, equilibrar la presión sanguínea, etc. Los experimentos muestran que, si la fuente sonora es la voz humana, es aún más efectivo, probablemente porque interviene la intención.

Muchos expertos creen que los armónicos de la voz tienen el potencial de producir cambios positivos en los campos emocionales y energéticos y que pueden facilitar el inicio de un proceso de transformación y sanación. En la bibliografía existente, se podrá comprobar cómo se entrelazan los conocimientos sagrados y ancestrales de diferentes culturas con las teorías científicas más actuales a la hora de comprender el poder de los armónicos.

Desde un punto de vista práctico, esta forma de cantar da más posibilidades a la voz como instrumento, permite emitir sonidos en casi toda la gama auditiva del ser humano y destacar más de una frecuencia a la vez. Aparte de las técnicas tradicionales, existe un método occidental de cantar armónicos que es más fácil de aprender; no necesita años de práctica y no tiene riesgo de dañar la voz, y por ello lo hace más accesible en nuestro medio occidental.

En nuestra experiencia, estamos de acuerdo con que el canto de armónicos puede contribuir muy positivamente a la salud y el bienestar de una persona, y, al mismo tiempo, es una herramienta potente para llevar la mente a estados de relajación profunda.

La mayoría de las personas disfrutan enormemente de un «baño de sonido» con armónicos vocales; sienten que los armónicos vibran muy directamente en el cuerpo físico, y algunas de ellas comentan que se conectan con una parte muy profunda de su interior. También tienen sensaciones de conectar con una energía superior –sean cuales sean sus creencias– o que están recibiendo un sonido muy ancestral. Con la práctica es posible dejar que estos sonidos resuenen en nuestros cuerpos y que nos despierten hacia cambios positivos.

Recomendaciones para el canto de armónicos

Ofrecemos algunas instrucciones para empezar a producir armónicos vocales y recomendamos las obras de J. Goldman y *Overtone Singing* de M.C. Van Tongeran, que se citan en la bibliografía, para profundizar en el tema.

Para comenzar, elige una nota cómoda en la mitad de tu tesitura y con un volumen medio. Entona un sonido y alarga la nota. Esta nota es la «fundamental» y es importante mantenerla sin variar la altura.

Los armónicos siempre se amplifican más, con una proyección del sonido con característica nasal. Es el sonido característico de la risa de una bruja o la voz del pato Donald.

La garganta, los labios, la lengua y el paladar están todos vinculados a la producción de los armónicos. Es esencial mantenerlos relajados y es aconsejable hacer ejercicios para relajarlos antes de cantar armónicos. Con la práctica, desarrollamos la flexibilidad muscular para hacer los pequeños cambios necesarios para ir desde un armónico hacia otro.

Muchos principiantes tienen dificultad para distinguir sus armónicos y es normal que oigamos armónicos en las voces de los demás, más fácilmente que en las nuestras. Para oír mejor los propios armónicos, pon una mano detrás de una oreja y la otra delante de la boca. Es interesante grabar la propia voz para escuchar los armónicos que se producen. Cuanto más cantamos o escuchamos otras fuentes de armónicos (como los cuencos tibetanos o de cuarzo o el digeridoo) más entrenamos el oído para distinguir los armónicos.

Sonidos y palabras que amplifican armónicos

Vocales

Empieza con una *m* y abre la boca lentamente para formar las diferentes vocales.

Entona las vocales una tras otra lentamente. Otra posibilidad es cambiar entre las vocales rápidamente poniendo una *m* delante de cada vocal.

Ir lentamente desde cada vocal hacia la vocal u.

Ir desde u hacia a pasando por o.

Ir desde a hacia i pasando por e.

Ir desde i hacia u pasando por e a o: poner una m delante de manera que suene como el maullar de un gato.

Palabras

Om

Entona: aaa oooo uuuu mmm lentamente

Wai y wow

Prueba estas palabras alargándolas lentamente: Waaaiiiiii Waaauuuu

Bon

Usa la palabra francesa *Bon* con una proyección muy nasal. En la posición «On» abre y cierra la boca como un pez.

Ging Gang Gong

Estas palabras forman armónicos en la garganta.

Implicación de la lengua

Repetir los ejercicios anteriores con vocales, pero con una *n* delante.

Morr Miirrr

La r no es vibrante, ha de hacerse tal como se pronuncia en inglés.

En el momento de producir la r la lengua se mueve y puede deslizarse en el paladar. También se puede presionar el paladar con la punta o con la parte central de la lengua. Ir experimentando con diferentes movimientos de la lengua.

Nurr Niirrr

Similar a Mor y Mir.

Worry Hurry Orangey

Estas palabras combinan muchos movimientos de la lengua.

La voz natural

El trabajo terapéutico con la voz natural parte de la idea de que la vocalización y el canto son algo innato y vital para el ser humano. Es una voz con raíces en los sonidos del bebé que juega y experimenta con una increíble gama de notas y timbres. Es una voz melódica que se mueve entre el habla y el canto. Buscamos una expresión vocal «primitiva», y la combinamos con el ritmo y la melodía, convirtiéndose en una voz que puede expresarse con fluidez sin romperse por no ser correcta según las normas musicales o estéticas. Para muchas personas reencontrar y reclamar su voz es un proceso profundamente terapéutico que tiene repercusiones en muchas facetas de la vida.

Cada vez hay más profesionales de la voz y de la expresión que trabajan con la voz natural, y han desarrollado diferentes sistemas bajo títulos como, «la voz en movimiento», «la voz energética», «yoga de la voz». La definición de «natural» y el enfoque del trabajo pueden variar mucho. En el trabajo *«Voz, Vibración y Armonía»* incorporamos una perspectiva holística de la técnica vocal para ayudar a liberar la voz sanamente. A la vez empezamos un camino que nos vuelve a las raíces de la expresión humana, tanto en el canto popular como el sagrado.

Queremos presentar unas sugerencias para trabajar con la voz natural desde estas dos perspectivas. Animamos a los lectores a crear nuevos ejercicios y adaptar los ejercicios más tradicionales que podemos encontrar en los campos de la enseñanza musical y del canto o interpretación teatral. Aunque algunos ejercicios sólo son aptos para trabajar en grupo, hay muchas ideas que se pueden adaptar a un trabajo individual con un profesional de la voz, o a solas en un proceso de autodescubrimiento. Muchos de los ejercicios se pueden hacer con música como acompañamiento, pero en general se suele trabajar con la voz a capella.

Una visión holística de la técnica vocal

Consideramos importante incorporar nociones de la técnica vocal para ir aumentando las posibilidades de la voz natural. En general tratamos la técnica vocal como un juego, animando a los participantes a volver a ser niños. Se pueden adaptar muchos de los ejercicios «clásicos», añadiendo elementos lúdicos y liberadores.

Muchas inseguridades vocales pueden tener su origen en factores más psicológicos que funcionales e intentamos trabajar a un ritmo que reconoce las necesidades de personas no acostumbradas a cantar. La vocalización y el canto debe ser accesible a tod@s y nuestra intención es crear un ambiente donde todas las voces están aceptadas.

Trabajamos con ejercicios que enfocan al cuerpo como instrumento y promueven una conciencia de la importancia de la relación cuerpo-voz, tal como se expone en diferentes capítulos de este libro**.** Nos centramos en la liberación de la respiración y en una respiración más autentica y relajada que nos conecta con nuestro interior.

Incorporamos ejercicios de otros campos como la danza o el teatro que facilitan el trabajo corporal. Como ejemplo relajamos los órganos de la articulación con una visualización donde paseamos por el campo e imitamos a diferentes animales.

Usamos juegos de improvisación y creatividad vocal que exploran ritmos, tesitura, timbre etc. de forma lúdica con el énfasis puesto en divertirse y no juzgarse. Por ejemplo, cantando una canción como si fuéramos gigantes, hadas o monjes nos permite tener otros timbres y explorar fuera de la tesitura habitual. En otro ejercicio, imaginando que cada individuo es parte de una gran máquina de sonido, pueden presentarse diferentes oportunidades para jugar con la percusión vocal.

Realizamos visualizaciones guiadas que facilitan la relajación y la cone-xión con el interior para que la voz pueda fluir desde dentro sin la inter-vención de la mente. Como ejemplo, nos convertimos en algas del mar para cantar bajo el mar como las ballenas.

Volver a las raíces de la expresión vocal

Vocalización básica

Provocamos los sonidos naturales como bostezar, suspirar, gruñir o reír. Imitamos sonidos del bebé y sonidos de los animales o de la naturaleza. Trabajamos sólo con las vocales para volver a una expresión libre del significado de las palabras. Inventamos lenguas sin sentido e improvisaciones melódicas sin tener que seguir las reglas de la música. Esto anima hacia la vocalización libre y reduce la preocupación que a menudo impide dicha vocalización.

Los niños y las niñas juegan eternamente con el sonido y el canto y, generalmente, los adultos disfrutan enormemente haciéndolo de nuevo. La intención es evitar la necesidad de expresarse «bien»; cualquier sonido o nota es válida. Cuando reconectan con esta actitud de libre vocalización sin análisis, muchas personas reconectan a su vez con una voz sin tensiones y disfrutan con la creatividad vocal. Se pueden usar canciones y juegos de niños o añadir sonido a muchas de las visualizaciones guiadas que se usan en clases de psicomotricidad.

Canto ancestral

En todas las culturas del planeta, se canta para expresar vivencias, celebrar, festejar y lamentar; también encontramos canciones para trabajar, para relajarse y parar curar. No importa tanto si la voz es «buena o mala» o quién la usa «correctamente» y quién no. Vocalizar es algo natural para la comunidad, así como usar la voz y el canto para transmitir la sabiduría del pueblo o normas sociales, para dramatizar y contar cuentos o para enseñar. Para Frankie Armstong, pionera de la voz natural en Reino Unido, las canciones que marcan un ritmo para acompañar el trabajo rutinario son especialmente universales, y en sus talleres suele tener participantes pisando la uva o lavando la ropa mientras improvisan vocalmente.

En el mundo occidental, hemos perdido la costumbre de cantar y cree-mos que el canto es sólo para los profesionales y las buenas voces de los coros amateurs. Hoy en día hay pocas oportunidades para cantar de forma relajada con otras personas y, sin saberlo, lo añoramos.

Para conectar y disfrutar con el canto común, aprendemos canciones fáciles que vienen de diferentes culturas. La mayoría del canto popular pertenece a la tradición oral y aprendemos las canciones «de oído», que es la manera más natural de aprender y retener una canción y, a la vez, no excluye a personas que no han estudiado música.

Después de aprender y disfrutar cantando canciones, podemos jugar con cualquiera de ellas a través de ejercicios de improvisación grupal. Por ejemplo aprendemos una canción tradicional para sembrar y más tarde hacemos la cosecha y festejamos al ritmo de otras canciones o de nuestros propios ritmos.

Canto sagrado

Todas las culturas tienen sus formas de conectar con la espiritualidad a través de la voz. Prácticas ancestrales como el canto de *mantras* no sólo nos conectan con formas de vocalizar muy antiguas, sino que ofrecen también una forma de trabajar con la voz que ayuda a los participantes a alcanzar estados de relajación profundos. La popularidad del canto gospel muestra que el canto sagrado también puede animar, inspirar y tener otros beneficios además de su conexión espiritual tradicional. Muchos participantes de dichos coros hablan del entusiasmo y alegría que este canto les provoca.

No pretendemos ofrecer ninguna descripción ni reflexión sobre los aspectos religiosos o espirituales del canto sagrado, simplemente queremos reconocer y respetar sus orígenes y el significado que tienen para los seguidores de las diferentes religiones del mundo. Con este respeto podemos disfrutar de canciones con contenido religioso sin necesidad de creer en las deidades a las cuales se refieren.

El canto de los mantras

Con el canto de los mantras, la voz sanadora y la voz natural se mez-clan a la perfección y por esto nos interesa profundizar un poco más en ello.

Mantra es una palabra sánscrita, viene de dos palabras: «manas» (mente) y «trai» (proteger o liberarse de). Podemos traducir mantra como «el que protege y libera la mente». A un nivel simple, los mantras pueden liberar la mente de sí misma, de su charla interna constante y de los pensamientos obsesivos o negativos.

Podemos encontrar mantras en muchas culturas, no sólo en el hinduismo y budismo. Los católicos repiten palabras sagradas cuando cuentan rosarios; los himnos cristianos como *Aleluya* o *Ave María* repiten nombres de seres espirituales. En el islam entonan *Allah Hu* Dios es todo; en el judaísmo cada rama del árbol de la cábala tiene su palabra; los celtas consideraron sagradas las vocales A I O, los mayas cantan el sonido *K'In* para conectar con el sol.

El movimiento New Age nos ofrece mantras en las afirmaciones donde se repitan palabras como paz o amor o frases como «Estoy contenta y llena de amor».

En general cantar mantras nos lleva a estados de meditación y conexión interior. Desde un punto de vista más profundo los mantras nos conectan con nuestra esencia espiritual. Podemos considerar que los mantras «funcionan» por varias razones:

- Su forma repetitiva imita los ritmos naturales. Si observamos a los bebés vemos que la repetición es algo que los tranquiliza y se piensa que es porque les recuerda el ritmo del corazón de la madre. El ritmo es algo innato y podemos concentrarnos y aprender mejor con la repetición.
- Los mantras están formados por sonidos que hacen vibrar el cuerpo físico y energético. Pueden activar «prana» o «chi» o equilibrar los chacras. Muchas de las palabras dirigidas a seres sagrados están llenas de vocales y es fácil escuchar armónicos cuando se repiten lentamente. Las opiniones más esotéricas sobre los mantras son múltiples, pero en general funcionan porque llevan y atraen varias formas de energía. Los *Bija* son «semillas» de energía. Por ejemplo, *Shrim* es el bija de la abundancia. Si decimos *Shrim* muchas veces aumentamos nuestra habilidad de atraer abundancia. Muchos mantras se asocian con un ser visionario, con un místico o una deidad, y su canto puede atraer su ayuda. Por ejemplo, muchos mantras curativos hindúes invocan a Rama. Los maestros recibieron los sonidos de los mantras como manifestaciones de energía absoluta y trasmiten esta energía cuando enseñan mantras. Es posible que el hecho de que

millones de personas hayan cantado un mantra con una intención positiva durante siglos les haya cargado de un poder energético enorme. Y ello tiene, a su vez, un efecto de retroalimentación donde seguimos cargando el mantra de energía positiva cuando cantamos.

Podemos trabajar con los mantras a solas o en grupo. En las tradiciones hindúes se repite un mantra 108 veces, un número que es sagrado por razones matemáticas y astrológicas. El 1 representa el omnipotente/Dios, el 0 un círculo completo y la unidad, y el 8 es infinidad/eternidad.

Para empezar, podemos repetir un mantra 108 veces sucesivas; podemos también comprometernos a cantar un mantra durante 40 días, cantándolos en un lugar especial en casa o en cualquier lugar cuando sintamos la necesidad de tranquilizarnos.

La repetición del mantra puede realizarse de diferentes maneras: silenciosamente, usando una nota monótona, cantando una melodía (los mantras más conocidos tienen muchos y diferentes arreglos musicales) o hasta inventando nuestras propias melodías.

Es especialmente poderoso unir nuestras voces para cantar mantras de forma que el sonido propio se funda con el de los demás en un sonido universal. En el trabajo con la voz natural también improvisamos e inventamos nuestros propios mantras, por ejemplo, con el nombre o una afirmación que luego todo el grupo canta. En nuestra experiencia, escuchar al grupo cantando tu nombre como mantra es algo único y normalmente muy beneficioso para la autoestima.

Algunos mantras

Om/Aum

Om significa «todo» en sánscrito como Omnes en latino. Amen para los cristianos, y Amin para los musulmanes; estas palabras provienen de la misma raíz. Om esta compuesta por tres sonidos: A, U y M. A representa el estado despierto, U el estado de sueño y M el estado de meditación profunda.

El sonido Aum nos abre a las vibraciones del universo, según los hindúes todos los sonidos tienen su origen en el Om. Cuando entonamos Om podemos escuchar muchos armónicos; Om es la bija mantra del chacra del tercer ojo que nos conecta con la intuición. Se dice que cantando Om podemos liberarnos del ego.

Om Mani Padme Hum

«Soy la joya de la compasión dentro del loto (o corazón) de la sabiduría.»

En el budismo tibetano es el mantra del Chenrezig, Buda de la compasión. Las seis sílabas purifican las emociones negativas del orgullo, envidia, deseo, ignorancia, glotonería e ira y los transforman en generosidad, armonía, resistencia, entusiasmo, concentración y perspicacia.

Om Eim Saraswatiyei Swaha

«Om y saludos a la energía femenina (donde EIM es la semilla), que enseña las tareas artísticas y escolásticas.»

Saraswati es una diosa hindú. Tiene una «vina» (pequeña arpa) en una mano y un «mala» (rosario) en la otra. Ella representa un poder femenino que activa y mantiene los trabajos artísticos, académicos y

espirituales. Se puede considerar como una diosa del sonido y de la sabiduría. También es ella quien da poder a todos los mantras.

Om Tare Tu Tare Ture So Ha

«Om y saludos a la Diosa Tara, libérame de mi sufrimiento.»

Tara es una gran diosa Budista, su energía y atributos se pueden comparar con los de la Virgen María.

Aspectos terapéuticos de la voz natural

Alcanzar la liberación física y emocional

Esta manera de trabajar con la voz se puede considerar como una terapia artística, como lo son también la danza-terapia y la musicoterapia; la voz se convierte en una herramienta de autoconocimiento y autoexpresión que nos ayuda a alcanzar el bienestar físico y emocional.

Cada día el cuerpo se expresa naturalmente a través de los sonidos –oww oo hey yeh mmm–. Está claro que un gran golpe físico siempre produce un grito; también, que un susto produce una exclamación vocal. Cuando no dejamos emerger estas expresiones naturales, es posible que bloqueemos la liberación del dolor, mientras que cuando podemos expresarnos sin pudor ni vergüenza es posible que el cuerpo se libere de tensiones o bloqueos estancados, tanto físicos como emocionales.

A otro nivel, es bien sabido que nuestra voz es un espejo de nuestras emociones. El trabajo de Paul Newham (1998) llamado *Terapia de la voz en movimiento* investiga cómo los traumas fisiológicos y psicológicos se manifiestan en la voz. Su sistema analiza diez componentes de la voz (volumen, timbre, ataque, altura, etc.) y asocia diferentes aspectos con diferentes estados psicológicos o anímicos. Su trabajo consiste en animar a expresarse en todos los extremos de estos componentes, por ejemplo cantando a todo volumen, murmurando, o usando timbres no habituales. Newham utiliza la libre expresión vocal para expresar de forma no verbal emociones como la ira hacia padres o madres disfuncionales, o la culpa resultante de un abuso sexual en la infancia. También recurre a la composición de canciones personales para aliviar los traumas de accidentes físicos o duelos emocionales no superados.

Sin ir tan lejos como Newham, muchos profesionales de la voz, como los logopedas o los profesores de canto y voz, han observado que sus clientes pueden conectar con sus emociones o estado interior de forma profunda. En el trabajo terapéutico individual con la voz natural podemos ayudar a provocar esta reacción de forma intencional, cómoda y manejable; siempre recomendando el apoyo psicológico necesario si conectamos con material que requiere un trabajo terapéutico mas profundo.

Jugar e improvisar con la voz permite expresarse de manera diferente y los bloqueos emocionales y energéticos pueden ser liberados sin necesidad de un análisis mental. Sin enfocar la atención necesariamente en traumas psíquicos, muchos participantes comentan que un ejercicio les ha conectado con la tristeza, la pena o el dolor sin saber exactamente por qué. Algunos quedan con un sentimiento incómodo pero reconocen que probablemente es un proceso beneficioso; otros sienten

que han movido algo importante y que están liberados. Por otro lado, también son muchos los que viven sentimientos positivos que les emocionan de forma alegre, a veces provocando lágrimas de felicidad.

Los beneficios para la rehabilitación vocal

Los beneficios de este trabajo no sólo son de interés para la autosanación y crecimiento personal, también lo son para profesionales de la voz en el tratamiento de sus clientes.

Al iniciar un trabajo individual o grupal preguntamos a los participantes cómo es la relación con su voz. Con frecuencia contestan que ni la conoce o que no les gusta o que la tienen que controlar o dominar. Son muchas las personas que han recibido críticas sobre su voz por no hablar «correctamente», por tener una voz «fea» o sobre todo por desafinar. Ello produce una actitud muy negativa donde la persona se autocensura, dicién-dose a sí misma, «no cantes, cállate o habla flojito». Si siempre han oído que hay que llegar a la perfección, tanto hablando como cantando, pronto pierden la libertad de expresión. Muchos participantes en talleres manifiestan que el trabajo les ha ayudado a no avergonzarse tanto de su voz y a reducir sus miedos a desafinar.

Cuando ofrecemos un espacio donde la persona puede empezar a conocer y expresar su voz sin tensiones, aumenta la confianza en su voz; esta confianza y el estado de relajación asociado se traduce en una mejor vocalización. Con frecuencia la resolución de bloqueos psicológicos o energéticos conlleva una mejoría de posibles disfunciones vocales; así la voz va sanándose a sí misma.

A veces, cuando pedimos a alguien que haga algún ejercicio de técnica vocal dice que no puede; parece que quiera abandonar la responsabilidad de su voz. Hemos observado que el trabajo con la voz terapéutica puede reestablecer una actitud positiva sobre la propia voz y más implicación personal en el proceso de mejorar los problemas de disfonía. Estas personas reducen sus defensas y empiezan a disfrutar del proceso en vez de verlo como una tarea ardua o imposible. La mayoría de las personas empiezan a entender más su voz. Las que dicen que no saben cantar descubren que pueden hacerlo, por lo menos, para su propio disfrute.

En el otro extremo hay quienes hablan de dominar o controlar la voz como si fuera una bestia rebelde en la que no se puede confiar. No es sorprendente que esta voz reaccione poniéndose más rebelde y disfónica. Cuando permitimos cualquier sonido y disfrutamos de todas las voces, animamos a los participantes a ser menos autocríticos con su propia voz. Podemos animar a escuchar la voz sin exigirle nada, produciendo un cambio importante e interesante en el camino hacia la recuperación de una voz sana.

Profesionales fonoterapeutas reconocen la importancia de mantener el cuerpo libre de tensión en la respiración así como en la actitud postural. Ya hemos hablado de cómo la entonación y la expresión libre pueden servir para relajarse, y podemos utilizarlas para reducir las tensiones del mundo exterior al principio de una sesión de trabajo vocal. Normalmente los ejercicios de entonación conectan con una respiración más fácil y amplia y con la sensación de una voz que fluye fácilmente y que llega a notas y timbres nuevos.

En nuestra opinión el canto de armónicos también tiene varios beneficios secundarios en cuanto a técnica vocal. Desde un punto de vista funcional los pequeños y precisos movimientos necesarios para provocar la amplificación de los armónicos es una excelente gimnasia para los órganos de la articulación. Estos ejercicios ayudan a que las personas entiendan más el concepto de timbre y consigan que la voz normal tenga un timbre más amplio. También el escuchar los armónicos requiere una atención que es muy beneficiosa para entrenar el oído. El trabajo con armónicos nos conecta con

la vibración de la voz, facilitando así una relación más profunda con la propia voz.

A pesar de las buenas intenciones, no siempre podemos tener una voz ideal, o por dificultades mecánicas irrecuperables o, cuando hablamos de gustos culturales y «estética vocal», por elementos que no podemos reeducar. Muchas personas rechazan su voz, queriendo tener otro timbre o forma de hablar. Hemos notado que este trabajo ayuda a aceptar la voz que tienen, creando una forma de «autoestima vocal» que también aumenta la salud de la voz, la confianza y autoestima en general.

Una terapia de grupo

El trabajo en grupo implica que los participantes aprenden a escuchar las voces de las demás personas y muchos disfrutan de la sensación de ser oídos y no juzgados. Aquellos que hablan bajo encuentran confianza para expresarse en público y descubren que la voz fluye cuando nada o nadie lo impide.

El grupo se une con el canto colectivo y eso ayuda a que cada persona pueda expresarse sin vergüenza. Frecuentemente, los participantes comentan que se han sorprendido a sí mismos, atreviéndose con sus vocalizaciones cuando se sienten arropados por el grupo.

Muchas personas disfrutan enormemente de la experiencia de cantar juntas, algo que a veces no han hecho desde la niñez. Para algunas personas inseguras de su voz, un coro es demasiado amenazante y encuentran la libre vocalización o el canto de simples melodías al unísono más fácil que el canto a cuatro voces. Esto dicho, participantes de los talleres comentan que han ganado suficiente confianza con su voz como para atreverse a más.

También los juegos e improvisaciones vocales a menudo provocan la creatividad y la risa, creando una cohesión muy positiva. El trabajo vocal puede beneficiar a muchas actividades grupales, incluso en EE.UU. y Reino Unido se conocen ejemplos del uso del canto en el mundo empresarial para animar a trabajar en equipo.

A modo de conclusión

En este capítulo se ha presentado una introducción a algunas posibilidades terapéuticas del trabajo vocal. Algo de esta información es ya bien conocida por los profesionales de la voz; otra, forma parte de un nuevo concepto del trabajo terapéutico, el de *sonido-terapia* con la voz humana. Es un campo que está comenzando a conocerse; según algunos autores el sonido y las terapias vibracionales serán la gran medicina del siglo XXI. La voz es el instrumento sanador más accesible a todos los seres humanos: es gratis, no caduca y no tiene efectos secundarios.

Esperamos que esta aportación despierte interés hacia el tema y que en la bibliografía los lectores puedan encontrar más reflexiones estimulantes. Recomendamos una búsqueda en Internet para acceder a más información ya que muchos de estos autores tienen sus propias páginas Web.

Bibliografía

ANDREWS, T. (1993), *La curación por la música. Transformación de las energías mediante los sonidos.* Editorial Martínez Roca, Barcelona.

BEAULIEU, J. (1994) *Música, sonido y curación*. Editorial Índigo. Barcelona.

CAMPBELL, D. (1998) *El efecto Mozart.* Editorial Ediciones Urano. Barcelona.

CHIA, M. (2000) *Despertar la energía curativa a través* del Tao. Editorial Equipo difusor del libro. Madrid.

D'ANGELO, J. (2000). *Healing with the voice.* Editorial Thorsons. Londres.

DEWHURST-MADDOCK, O. (1993). *El libro de la terapia del sonido.* Editorial Edaf, Madrid

EMOTO, M. (2003) *Mensajes del agua.* Editorial La libre de Marzo. Barcelona

GAYNOR, M. L. (2001) *Sonidos que curan.* Editorial Ediciones Urano. Barcelona

GOLDMAN, J. (1996) *Sonidos que sanan.* Editorial Luciérnaga. Barcelona

KEYS, L. (1973) *Toning.* Editorial De Vors & Company. EE.UU.

MOFFIT COOK, P. (1997) *Shaman Jhankri & Néle.* Editorial Ellipsis Arts. Nueva York.

NEWHAM, P. (1998) *Therapeutic voicework.* Editorial Jessica Kingsley Publishers. Londres.

SCHWARZ A. A. y SCHWEPPE, R. P. (2002) *Cúrate con la música.* Editorial Robin Books. Barcelona

TRALLERO FLIX, C. (2004) *El despertar del ser harmònic.* Editorial l'Abadia de Montserrat. Barcelona.

VAN TONGEREN, M. C. (2002) *Overtone Singing.* Editorial Fusica. Ámsterdam.

---

[1] En particular recomendamos: Goldman, J. *Sonidos que sanan,* Gaynor, M.L. *Sonidos que curan* y Campbell D. *El efecto Mozart*.

[2] Estudio científico sobre la forma en que el sonido afecta a la materia.

[3] Se ha traducido el término *toning* como *entonación,* término que se utilizará a partir de ahora en el texto para referirnos a la emisión de notas prolongadas.

SEGUNDA PARTE

por *Inés Bustos Sánchez*

12

La posición básica de alineación

Cuando la vertical del cuerpo está sólidamente
anclada, también lo está la vertical del espíritu.
K. G. Dürckheim

Introducción

Esta frase inicial resume, sin lugar a dudas, los conceptos que queremos reflejar en este capítulo, ya que el cuerpo logra su verticalidad en interacción con la acción de la gravedad. El cuerpo se «modela» y se «forma» según se asiente sobre la tierra y consiga elevarse hacia el cielo.

Pero, al mismo tiempo, el cuerpo «registra» las circunstancias vitales de la persona: emociones, conflictos, traumatismos físicos o de orden psicológico, posturas perjudiciales relacionadas con su oficio o profesión, etc.

Todo ello queda «grabado» en los músculos y condiciona la calidad de los movimientos: elásticos, flexibles y libres, o contrariamente cargados de tensión y rigidez.

Evidentemente, hay grados de tensión muscular, así como zonas del cuerpo donde se concentra selectivamente un bloqueo muscular o energético respecto a otras.

La adaptación del cuerpo para integrar una postura vertical incide no sólo en la parte musculoesquelética y articular, sino también a escala del espacio del cual dispone cada órgano interno. Así, una postura de hundimiento de la caja torácica sobre la zona abdominal reduce considerablemente el espacio de los órganos que conforman el sistema digestivo y el respiratorio; asimismo, una postura de la cabeza que se aleje de su eje vertical condicionará la acción inadecuada de los músculos del cuello y del órgano laríngeo.

Una atenta mirada nos permitirá descubrir cuerpos con una verticalidad que destaca por su elegancia, ausencia de rigidez y gran plasticidad para realizar cualquier actividad cotidiana.

En cambio, otros cuerpos han adoptado la postura de quien parece llevar a sus espaldas un gran peso o que se repliegan sobre sí mismos como si hubieran recibido un fuerte impacto sobre el vientre (figura 12.1).

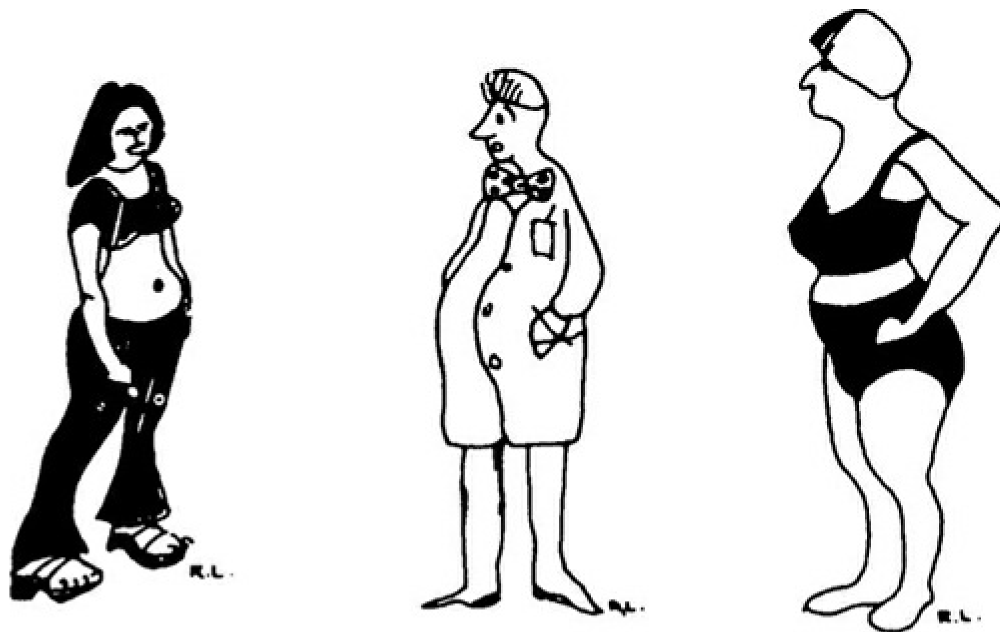


Figura 12.1. Cualquiera de estas posturas que se han hecho crónicas con el paso del tiempo afecta al eje vertical del cuerpo y al funcionamiento de músculos, articulaciones y sistema óseo.

En tal caso, cualquiera de estas situaciones puede ser modificada, ya sea a través de un trabajo corporal, psicocorporal o a través de una reeducación funcional convencional. Los caminos son diversos y también lo serán las formas de llegar al final del proceso. No obstante, el objetivo de todos ellos será aproximarse lo más posible a patrones posturales y musculares más saludables y lograr así mayor grado de bienestar.

Para la realización de cualquier ejercicio que se lleve a cabo, ya sea de tipo postural, respiratorio o de emisión vocal, habrá que *prestar especial atención a la posición básica del cuerpo,* ya que facilitará la adecuada acción de la musculatura que participa en la respiración y en la emisión vocal.

Una adecuada integración corporal facilitará también el asentamiento de la pelvis en el eje corporal, así como su conexión con los pies, pues éstos desempeñan un papel importante en el soporte y la alineación vertical del cuerpo.

Si el apoyo sobre los pies –al que denominaremos *polo inferior*– no está equilibrado, toda la estructura del cuerpo debe generar mecanismos compensatorios de tipo muscular y esquelético para mantener la posición vertical.

De la misma manera, si el *polo superior* del cuerpo –formado por la cabeza y el cuello– se observa vencido por la acción de la gravedad, obligará a buscar al resto del cuerpo mecanismos para compensar esta situación.

Así, la *construcción de la verticalidad* a lo largo del proceso vital de la persona responde al equilibrio de fuerzas que se generen entre el polo superior e inferior del cuerpo. Entre ambos se dibuja la historia personal del individuo.

Retomando la visión transversal que nos hemos propuesto abordar en este libro, podemos afirmar que *cualquier uso profesional de la voz requerirá desarrollar un mayor grado de conciencia corporal*. Para ello es preciso integrar una postura y actitud corporal que:

1. Preserve la posición de la laringe en el tramo cervical. Recordemos que una buena voz depende en gran medida de la forma en que la corriente aérea espiratoria transite por el espacio glótico y

se proyecte hacia el exterior.

2. Favorezca la acción coordinada de los músculos respiratorios del tronco. La posición equilibrada de la espalda influirá en la regulación del tono muscular respiratorio, en la utilización del fuelle pulmonar y en el soporte de la musculatura abdominal. El uso consciente de estas variables vendrá dado por las necesidades vocales derivadas de la profesión de la persona.

Por otra parte, y ya en el terreno de la comunicación, la aproximación a un equilibrio postural respecto a la acción de la gravedad predispone a una *actitud comunicativa más abierta y fluida*. Sabemos que la voz –como parte de este contexto de comunicación interpersonal– adquiere un timbre y unas connotaciones expresivas en consonancia con la postura y actitud corporal de la persona.

Se describen a continuación las tres posiciones básicas de alineación del cuerpo y las diferentes propuestas prácticas para mejorar su uso óptimo:

a) En posición de acostado o decúbito dorsal.
b) En posición de sentado.
c) En posición de pie.

Posición básica de alineación en decúbito dorsal

Estos primeros ejercicios en posición de acostado contribuyen a una primera toma de contacto con la alineación del cuerpo, donde el eje central lo constituyen la cabeza y el tronco. Podemos considerar las extremidades inferiores y superiores como prolongaciones de ese eje central.

Entre ambos –eje central y extremidades– existe una profunda conexión tónico-motriz, de tal manera que un bloqueo muscular en el tronco se propaga hacia las extremidades.

Pongamos un ejemplo: una tensión crónica que afecte a los músculos de la parte alta del tórax se propaga a la musculatura del cuello, a la articulación del hombro y de ésta a los brazos. Funciona como una cadena que nace en el tórax y llega a las extremidades superiores, dificultando la realización de movimientos libres de tensión en cualquier actividad cotidiana.

Para desarrollar mayor conciencia del eje corporal en decúbito dorsal, proponemos seguir las siguientes pautas de trabajo al educador o reeducador vocal.

Echado sobre una colchoneta o camilla, el cuerpo permanecerá tranquilo, con los brazos estirados a ambos lados.



Figura 12.2. Es importante facilitar en posición de acostado el «registro» de sensaciones corporales de elasticidad y distensión corporal.

Se facilitará alineación horizontal del cuerpo a través de las siguientesmaniobras por parte del operador (O):

1. Leve estiramiento de *una pierna*, cogiéndola para ello por el talón. La finalidad es distender cada extremidad inferior y de manera especial incidir en la articulación coxo-femoral, que une la pierna con el tronco.
   Se procederá igual con la otra pierna.
2. Distensión de la *articulación escápulo-humeral* –que une el brazo con el tronco–, realizando maniobras circulares sobre cada dedo de la mano, sobre la muñeca, el codo y, finalmente, sobre la articulación del hombro. Se trabajará primero un brazo y luego el otro (figura 12.2).
3. Facilitación de la distensión de *los hombros*; para ello, el operador se colocará detrás de la persona y traccionará suavemente ambos hombros en dirección contraria a la cabeza imprimiendo suaves y repetidos movimientos de oscilación. Luego se colocará delante de ella y traccionará los hombros en dirección a la camilla o colchoneta, procediendo con suavidad; se producirá así un leve estiramiento de la musculatura pectoral en dirección externa.
4. La distensión de la *cintura escapular* también puede facilitarse a través del suave estiramiento de cada brazo por separado procediendo de la siguiente manera:
   Mientras la persona permanece con ambos brazos estirados a los lados del cuerpo, colocar una mano a la altura de su brazo y la otra en el antebrazo. Realizar reiterados movimientos de estiramiento con suavidad para que el hombro pueda quedar en una posición más baja y distendida respecto a la situación inicial.
5. Distensión de *la cabeza*, para lo cual el operador se colocará detrás de la persona y sujetará su cabeza con ambas manos (véase figura 12.3); realizará suaves movimientos de estiramiento, de manera que la zona cervical quede en situación de mayor alineación.
   Es importante que durante esta maniobra se preserve el espacio laringo-faríngeo; para ello, el mentón no se retraerá en dirección a la laringe, ni tampoco se desplazará hacia arriba, de manera que las vértebras cervicales pierdan su alineación natural formando una hiperlordosis a

este nivel.

En personas que presenten una lordosis cervical importante en decúbito dorsal se colocará un pequeño cojín para elevar un poco su cabeza y suavizar la curvatura de esta zona.

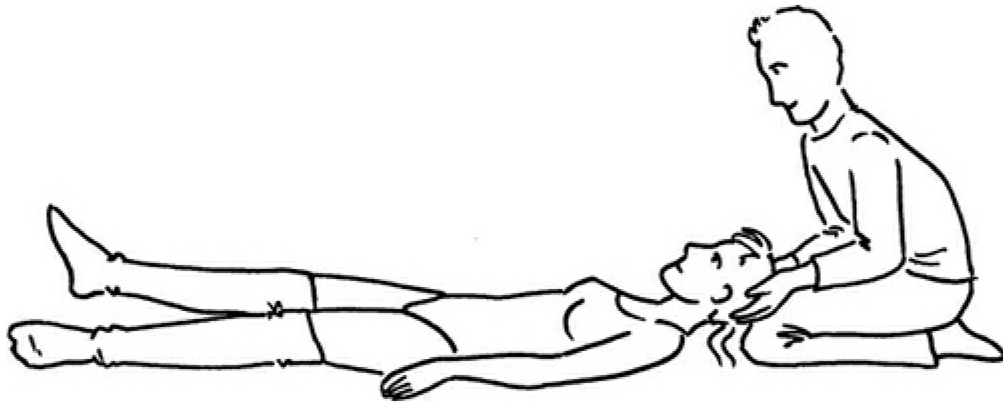


Figura 12.3. Maniobra para distender el cuello y la nuca.

6. Distensión de la *zona del esternón*. Se practicará para ello una suave presión sobre este hueso durante la espiración. Esta maniobra tendrá como finalidad flexibilizar esta zona a partir de los movimientos respiratorios; este efecto es especialmente deseable cuando existe un bloqueo en posición inspiratoria, es decir, una inhibición de los músculos intercostales internos que hacen posible la retracción elástica de las costillas –hacia dentro y abajo– en la espiración (figura 12.4).

   Esta maniobra se hará con cautela, presionando sin sobrepasar el nivel de comodidad de cada persona. Según el estado de la musculatura, en unos casos la presión podrá realizarse más profundamente, mientras que en otros se observará una gran resistencia.

   Por ello, se intentará flexibilizar el movimiento espiratorio en el esternón y en las costillas que se insertan en el mismo, pero sin forzar.

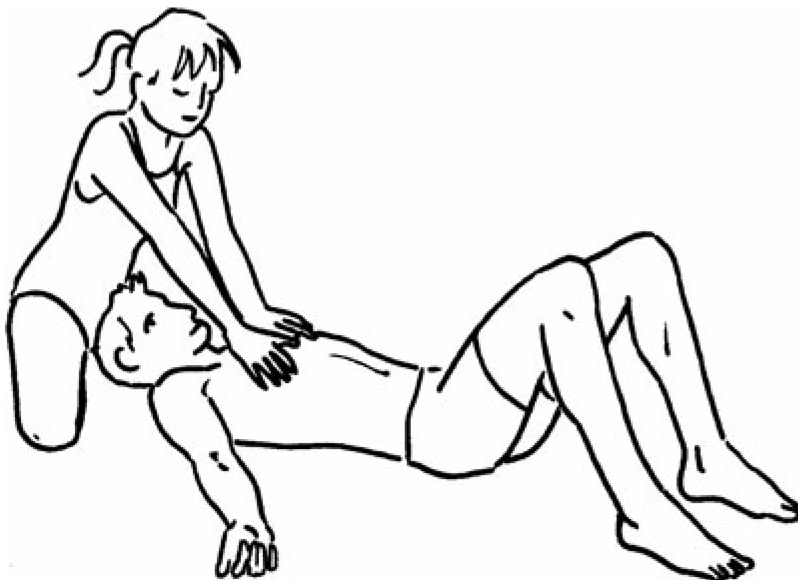


Figura 12.4. Colocación para realizar la maniobra sobre el esternón para facilitar su movilidad elástica y la de las costillas que se insertan en este hueso.

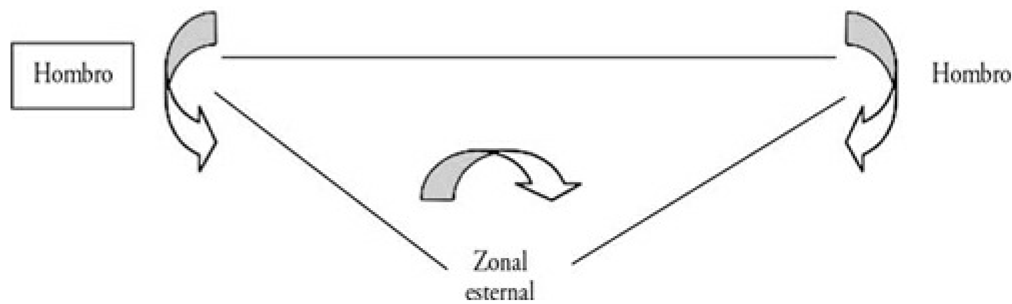


Figura 12.5. La maniobra de traccionar desde arriba y hacia el suelo los hombros y el esternón en dirección interna contribuye a distender la musculatura de la cintura escapular y zona central de la caja torácica. Este espacio triangular ha de estar especialmente distendido y «abierto» durante la emisión vocal.

Sensaciones propioceptivas más frecuentes en posición decúbito dorsal:

- Relajación y descanso.
- Mayor longitud de las extremidades inferiores y superiores.
- Mayor contacto de la espalda con el suelo o camilla.

Posición básica de alineación en posición de pie

Esta posición es la habitual en muchas profesiones y oficios en los que, además, la voz desempeña un papel importante: vendedores, cantantes, oradores, políticos, docentes, etc.

Es conveniente llevar a cabo un trabajo corporal básico que evite un mal uso del cuerpo y, secundariamente, de la voz.

Básicamente, se trata de percibir el cuerpo en una doble dirección: hacia arriba, más allá de la coronilla de la cabeza y, hacia abajo, como si los pies estuvieran fuertemente imantados en la tierra (figura 12.6).

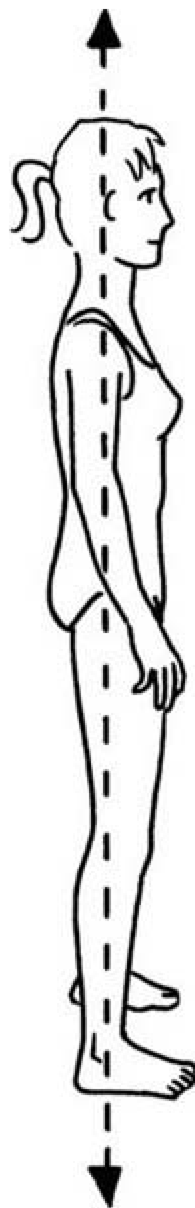


Figura 12.6. La percepción de esta doble dirección permite que la actividad que realizan los músculos de la respiración y de la emisión de la voz dispongan de mayor espacio y por tanto de mayor flexibilidad.

Para ello se observarán las siguientes pautas:

1. Posición flexible de las rodillas.
2. Enraizamiento de los pies con distribución homogénea del peso corporal sobre las plantas, evitando que el apoyo se desplace hacia los talones.
3. Elevación sin tensión de la cabeza, como si quisiéramos vencer la fuerza de la gravedad tomando como eje la coronilla de la cabeza.
4. Liberación del exceso de tensión de la mandíbula buscando una buena alineación cervical, así como la formación de un espacio próximo a la posición de bostezo en la zona posterior de la cavidad bucal.
5. Distorsión de las axilas para permitir mayor libertad de movimiento a los brazos y a la cintura escapular.

El operador reforzará la integración de una verticalidad sin tensiones, ya sea mediante suaves manipulaciones o bien presionando determinados puntos del cuerpo (figura 12.7).



Figura 12.7. La estimulación táctil contribuye a integrar sensaciones de equilibrio postural.

Es importante que tanto en esta posición como en cualquier actividad de la vida cotidiana exista una relación de equilibrio muscular entre las siguientes estructuras para garantizar así una emisión sin tensión laríngea (figura 12.8).

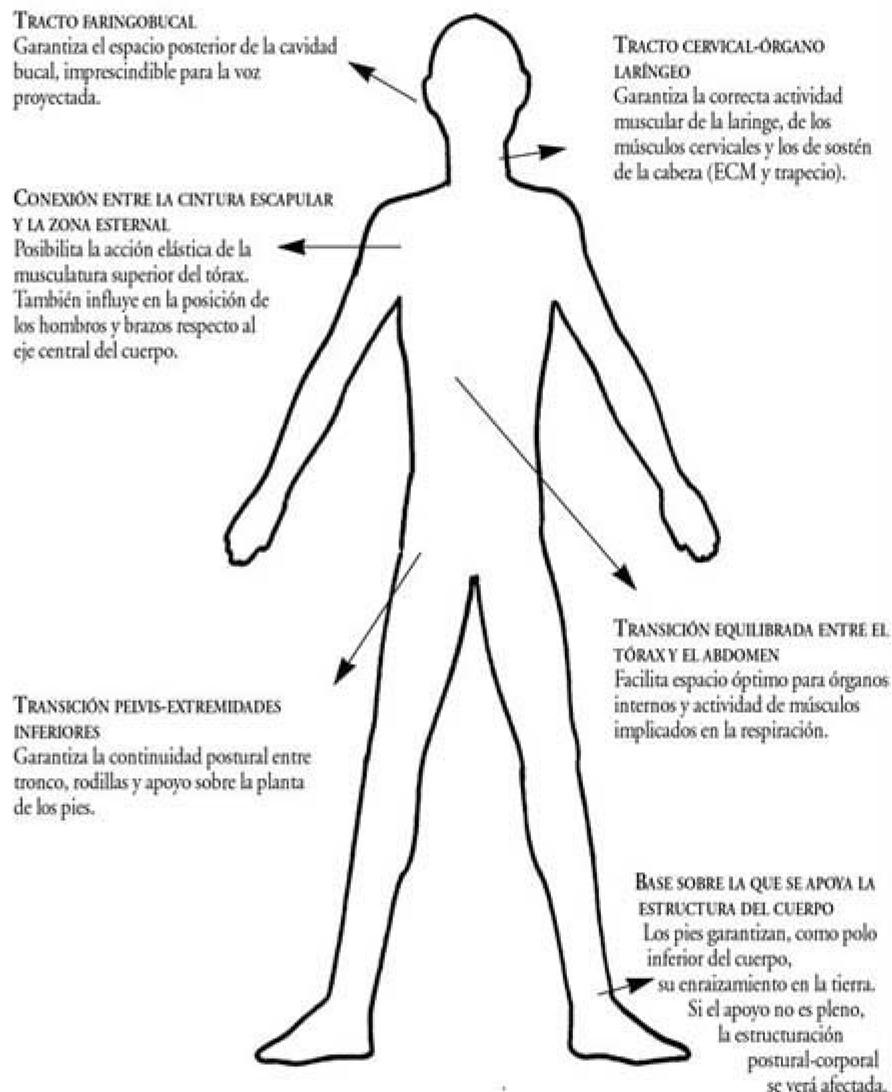


Figura 12.8. Interrelación entre la función de los diferentes grupos musculares del cuerpo en la integración de la verticalidad.

Este equilibrio muscular es especialmente relevante en cualquier situación comunicativa que lleve a cabo un profesional de la voz, ya sea orador, político, cantante, docente, agente comercial, etc.

Las sensaciones propioceptivas que con mayor frecuencia pueden experimentarse en posición de pie son:

- Incremento de la sensación del espacio interior del cuerpo.
- Sensación de seguridad a través del apoyo sobre los pies en el suelo.
- Amplitud del tronco y esbeltez de la cabeza.
- Facilidad respiratoria en todo el tronco.
- Actitud de serenidad y concentración.
- Unidad del cuerpo a lo largo de todo su eje vertical.

Ejercicios de sensibilización de los pies

Proponemos las siguientes pautas de trabajo para trabajar la verticalidad del cuerpo en posición de pie.

Daremos especial importancia al trabajo de *enraizamiento* sobre los pies, ya que contribuye a lograr una mejor alineación de los segmentos corporales que sobre ellos se asientan: piernas, cinturón pélvico, columna vertebral, brazos y cabeza.

Por otra parte, y desde la perspectiva vocal, el enraizamiento adecuado sobre los pies permitirá una:

- Acción muscular más eficaz de toda la musculatura del tronco, incluida la actividad respiratoria torácica y abdominal.
- Posición cefálica más adaptada a la función vocal.
- Relación equilibrada entre la pelvis y los pies que evitará tensiones en las rodillas y en la zona sacrolumbar.

1. Sentado en el suelo, se realizará un masaje en un pie –y luego en el otro– sobre las plantas, los tobillos y los talones. Para ello se «amasará» cada pie hasta observar que han ganado en flexibilidad. También se observará que han cambiado de coloración y temperatura. Podrán realizarse también otras maniobras como las siguientes:

- Separar un dedo del otro, intentando hacer más grande el espacio interdigital.
- Coger cada dedo haciéndolo rotar de un lado al otro desde su raíz.
- Estirar cada dedo imprimiendo al tiempo movimientos circulares lo más amplios posibles.
- Intercalar los dedos de una mano entre cada dedo de un pie hasta conseguir movilizar el pie de manera ágil y sin que se produzca dolor. Los dedos de la mano han de llegar a la raíz de los dedos del pie.

El conjunto de estas movilizaciones conseguirá distender la musculatura de los pies y tomar mayor conciencia de ellos. Una vez acabadas estas manio-bras la persona se pondrá de pie con el fin de que pueda «registrar» y verbalizar sensaciones y cambios respecto a la situación previa. Son frecuentes las manifestaciones de distensión, aumento de tamaño de los pies y de la superficie de contacto con el suelo, sensación de calor, elasticidad, etc.

Es conveniente comprobar este efecto una vez se haya realizado el masaje en un pie y antes de realizarlo en el otro.

2. De pie, coger pequeñas bolitas de cristal con los dedos y trasladarlas soltándolas dentro de una caja situada a pocos centímetros. Este ejercicio permite agilizar el juego articular de los dedos y del empeine del pie, flexibilizándolo en su conjunto. A los niños les gusta este ejercicio de manera especial.
3. Otros ejercicios consisten en utilizar rodillos de madera u otros elementos que se comercializan

para este fin –masaje en los pies– y de los cuales existe gran variedad en el mercado. Proporcionan un rápido efecto relajante y de distensión muscular.

4. De manera activa, pueden realizarse otros ejercicios asociados a la marcha y a los cambios del tono muscular del cuerpo:

   - Caminar a ritmo normal, deprisa y lentamente. En este último caso será conveniente realizar una marcha lo más lenta posible, a través de la cual los pies se enraizarán profundamente en el suelo y la tensión muscular de las plantas se verá notoriamente reducida. La marcha ganará poco a poco en estabilidad y se logrará un alto grado de concentración mental.
   - Caminar variando la velocidad:
     Progresivamente más de prisa.
     Progresivamente más lento hasta quedar inmovilizado.
   - Caminar variando la intensidad:
     Marcando el paso cada vez más fuerte.
     Haciendo cada vez menos ruido al caminar.
   - Asociar la intensidad con la velocidad de la marcha:
     Caminar rápido con paso fuerte.
     Caminar lentamente con paso fuerte.
     Caminar rápido o lentamente con paso ligero.
     Finalmente, elegir la manera de caminar en que personalmente se encuentre más cómodo.

5. Otro ejercicio consistirá en mantenerse unos segundos sobre un pie, hasta lograr la máxima estabilidad sobre el mismo. Continuar moviendo la otra pierna y ambos brazos con movimientos libres, manteniendo la estabilidad y el apoyo sobre el mismo pie.
   Realizar luego la misma operación con el otro pie.

En todos estos ejercicios con desplazamiento es importante trabajar la *conciencia de los pies* y observar que los cambios de velocidad o de fuerza impactan en el tono muscular de todo el cuerpo; esto es lo que nos ocurre en la vida diaria con la precipitación, las prisas y el estrés.

Por ello, será conveniente que durante estos ejercicios pueda mantenerse un nivel de actividad sin que el tono muscular del cuerpo se vea incrementado de manera innecesaria. El apoyo sobre los pies facilitará este resultado.

Ejercicios de enraizamiento

1. En posición de pie, con las piernas separadas coincidiendo con la línea externa de los hombros, se hará un balanceo lateral suave y a ritmo tranquilo. Las rodillas estarán ligeramente flexionadas para permitir la elasticidad de esa zona; la columna habrá de desplazarse como un todo, teniendo la imagen mental de un péndulo que oscila.
2. El siguiente ejercicio contribuye a una alineación vertical del cuerpo en posición de pie; a su vez, desarrolla una sensación de confianza progresiva a medida que la persona es capaz de «soltar» su cuerpo en manos del operador. Se realiza de la siguiente manera:
   De pie, el operador se colocará a un lado y pondrá una mano en el pecho y la otra al mismo nivel sobre la espalda de la persona (figura 12.9).

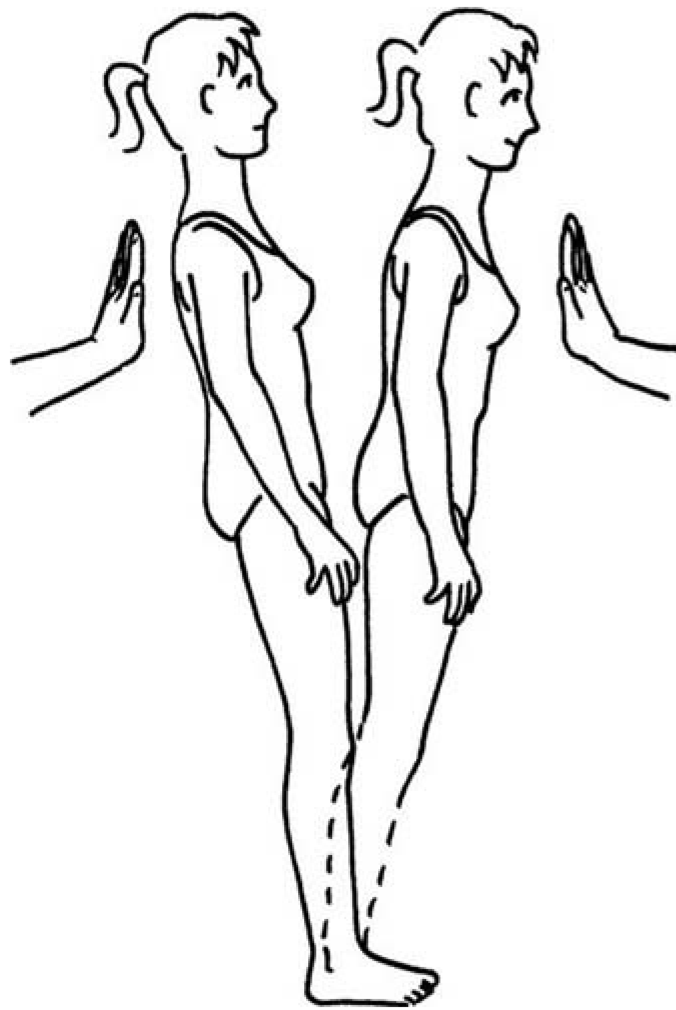


Figura 12.9. Maniobra para realizar el movimiento de oscilación anterior y posterior. Las rodillas permanecerán flexibles.

Comenzará a columpiarla hacia delante y hacia atrás provocando un suave desplazamiento anteroposterior, pero que garantice la estabilidad de la persona y permita al operador trabajar sin temor a recibir un peso excesivo sobre sus manos. Se realizarán sucesivos movimientos de balanceo hasta que se observe que, tanto en el movimiento anterior como en el posterior, la persona «entrega» realmente el peso de su cuerpo en las manos del operador.

Cuando hay *una hipertensión de la espalda o de la parte anterior del tórax,* se observa dificultad para «soltar» el cuerpo durante el balanceo. El operador observará si ocurre cuando el peso recae en la mano que sujeta la espalda o en la que sujeta el pecho.

Durante todo el ejercicio, las rodillas permanecerán flexibles y la columna se desplazará como un todo, sin rigidez.

3. Una vez asimilado el balanceo, se coordinará con la respiración de la siguiente manera:

- Inspirar cuando el tronco se desplaza hacia delante y espirar al ir hacia atrás.
- Espirar en el desplazamiento anterior e inspirar al ir hacia atrás.

Hay que recordar que el eje del cuerpo oscilará como un todo, es decir, sin adelantar el tórax respecto al desplazamiento de la pelvis.

4. Similar ejercicio podrá realizarse en posición de sentado, apoyando el peso del cuerpo sobre los isquiones y manteniendo la verticalidad del cuerpo. El operador se colocará lateralmente, con una mano sobre el pecho y la otra sobre la espalda de la persona. Imprimirá entonces un suave movimiento de balanceo hacia delante y atrás impulsándola con las manos; éstas no se separarán del tórax, sino que guiarán continuamente el balanceo.

   Se le hará observar que sienta cómo se desplaza el peso del cuerpo y qué grupos musculares se movilizan cuando el cuerpo está fuera de su eje vertical.

   Finalmente se solicitará que se detenga en el justo punto en que su cuerpo esté en posición de alineación vertical, que coincidirá con el logro de un *equilibrio corporal sin esfuerzo.*
5. Otros ejercicios que facilitan la conciencia de alineación vertical y enraizamiento se realizarán en posición de pie de la siguiente manera: colocar un pie (el dominante) adelante y el otro atrás a una distancia aproximada a la de un paso al caminar. Se desplazará el peso del cuerpo hacia delante flexionando la rodilla de esa pierna y observando que el peso del cuerpo quede repartido de manera uniforme sobre ese pie. Luego, suavemente, se desplazará el peso del cuerpo sobre la pierna posterior, flexionando un poco su rodilla; también se observará que el peso del cuerpo recae de manera uniforme sobre ese pie.

   Cuando se haya practicado varias veces, podrá incorporarse la respiración a este ejercicio de balanceo inspirando al ir hacia delante y espirando hacia atrás y luego de manera inversa.
6. Otra variación consistirá en agregar al balanceo la inspiración girando la cabeza hacia un lado y la espiración, girándola hacia el otro lado.

   Estos tres elementos (balanceo, respiración y cabeza) suponen cierto dominio de coordinación del cuerpo y gran concentración. Se realizará de manera elástica, fluida y con la zona cervical distendida.

Alineación vertical en posición de sentado

Esta posición es la habitual en algunos profesionales cuya principal herramienta de trabajo es la voz: locutores de radio, telefonistas, especialistas en *telemarketing*, agentes comerciales, ejecutivos, secretarias, personal administrativo de empresas con gran uso del teléfono y/o de relación con el público, etc.

Hay que destacar que el uso cada vez más frecuente y prolongado del ordenador en cualquier actividad laboral puede acarrear con el tiempo diversos trastornos derivados de una postura inadecuada frente a la pantalla.

En cualquiera de las profesiones antes mencionadas, *es importante trabajar adecuadamente los puntos de apoyo corporal,* ya que estas personas han de permanecer muchas horas en posición de sentado y con el tiempo puede resentirse la espalda, en forma de contracturas y/o dolor, como consecuencia de la tensión muscular acumulada y de posturas poco adecuadas.

Nos interesa destacar dos *deficiencias posturales muy frecuentes* en posición de sentado y que pueden afectar a una emisión fisiológica de la voz:

1. Del *tracto cervical,* que con el tiempo se instalará en forma de dolor y trastornos óseo-musculares (figura 12.10). Frecuentemente se observa un adelantamiento crónico de la cabeza

que predispone a un mal funcionamiento de la laringe. Para ello se recomienda adecuar la altura de la pantalla del ordenador y/o del asiento, de forma que la cabeza pueda mantenerse en una posición óptima evitando una posible hiperlordosis cervical.



Figura 12.10. Desplazamiento del eje de la cabeza que ocasiona la pérdida del eje vertical de la laringe y su delicada musculatura interna y externa.

2. De la *zona lumbar*, ya que frecuentemente se observa que muchas personas permanecen sentadas provocando una hiperlordosis en esta zona. En estos casos se pierde la referencia de los isquiones como punto de apoyo y equilibrio postural, al tiempo que la pelvis se des-plaza hacia delante y el abdomen se descoloca respecto al eje vertical del cuerpo. Esta postura, mantenida durante muchas horas al día, genera gran tensión y rigidez musculares; al mismo tiempo afecta directamente a la respiración, ya que dificulta la actividad fisiológica del diafragma y de la musculatura abdominal, ambas necesarias para el apoyo a la emisión vocal (figura 12.11).

En cualquier oficio o profesión que utilice la posición de sentado de manera habitual y/o prolongada se recomienda:

- Cambiar de actividad de manera que sea necesario ponerse de pie o desplazarse a otro lugar

dentro del espacio de trabajo.



Figura 12.11. Postura frecuente mientras permanecemos en posición de sentados (hiperlordosis lumbar).

- «Desentumecer» el cuerpo siempre que se pueda realizando suaves estiramientos de brazos hacia arriba.
- Realizar rotaciones de cabeza a un lado y a otro.
- Respirar lenta y profundamente para aportar una dosis «extra» de oxígeno.
- Flexionar el tórax hacia atrás, intentando juntar las manos en la espalda al tiempo que se inspira para luego espirar en forma de suspiro...
- Flexionar el tronco hacia abajo al tiempo que se exhala suspirando y vaciando los pulmones al máximo.
- Adaptar la altura de la pantalla del ordenador para lograr una posición fisiológica de la cabeza.
- Utilizar los elementos propios del trabajo (teléfono, micrófono, etc.) de manera que no obliguen a adoptar una mala postura de la cabeza.
- Apoyar el peso del cuerpo sobre los isquiones y sobre las plantas de los pies, que deberán ofrecer un adecuado soporte para garantizar una posición cómoda de la pelvis. Para ello, la altura de la silla ha de permitir que las rodillas estén en posición más baja que los isquiones; de lo contrario, la espalda reaccionará encorvándose y la cabeza se desplazará hacia delante perdiendo su alineación vertical.

De esta manera, una adecuada posición de sentado, facilitará el uso eficaz de la respiración y la emisión vocal.

Postura y libre juego muscular

Es importante también que la posición de la cabeza permita la óptima actividad de los órganos y músculos que participan en la articulación de las palabras.

Hablamos así de una *actividad eutónica*, es decir, mientras unos grupos musculares llevan a cabo la mayor actividad (por ejemplo hablar) hay otros grupos musculares próximos que, libres de tensión, facilitan la actividad de los primeros y el mantenimiento de la alineación vertical de la cabeza, musculatura de la mandíbula libre de tensión en «suspensión».

Zonas no implicadas en la articulación oral pero que facilitan su producción:

- *Cervical:* propicia una buena posición de la cabeza y del cuello en su eje vertical.
- *Dorsal:* su alineación vertical sin tensión hace posible la colocación de la cintura escapular en su eje, lo cual repercute en una actividad eutónica de la musculatura del cuello, faringe e interior de la cavidad oral.
- *Sacrolumbar:* su posición de alineación sin tensión facilita que el fuelle respiratorio sea suficiente en cantidad, duración y tono muscular para una emisión y articulación fisiológicas.
- *Órganos del cuello:* existen relaciones de dependencia muscular entre la laringe y la faringe con los órganos de la cavidad oral implicados en la articulación del lenguaje.

Zonas implicadas directamente en la articulación del lenguaje oral:

- *Cavidad bucal* con el conjunto de órganos que participan en la articulación oral:

  Órganos duros: paladar, arcadas dentarias, estructuras óseas de los maxilares superior e inferior.
  Órganos blandos: lengua, labios, zona posterior faríngea, velo del paladar, musculatura facial especialmente de la mitad inferior del rostro.

La alineación vertical del cuerpo en posición de sentado (figura 12.12) ha de tener en cuenta los siguientes elementos:

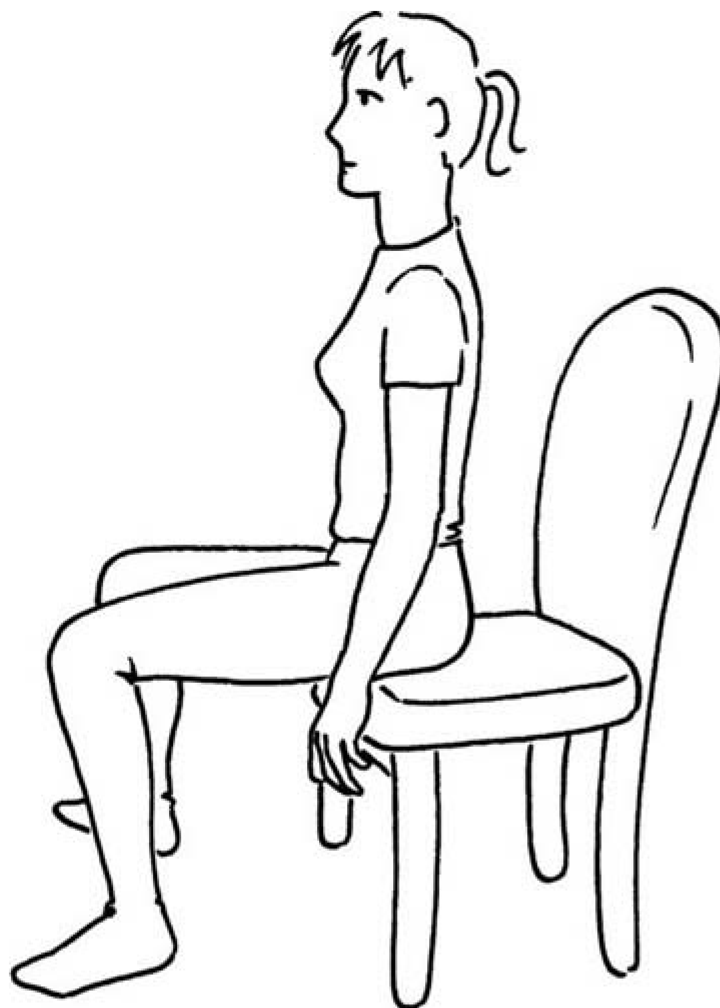


Figura 12.12. El apoyo sobre los isquiones permite que estemos sentados manteniendo una íntima conexión entre el tronco y la cabeza.

- Apoyo sobre los puntos más salientes del isquión (tuberosidades isquiáticas).
- Alineación de las rodillas (en «plomada») respecto a las plantas de los pies.
- Asentamiento de las plantas de los pies sobre el suelo, paralelo uno al otro.
- Alineación de la zona cervical procurando que el punto más saliente de la coronilla eleve la cabeza hacia arriba. Se prestará atención a que la alineación de la cabeza permita la liberación del exceso de tensión de la mandíbula y, al mismo tiempo, la formación de un espacio interior en la zona posterior de la cavidad bucal.

Las sensaciones propioceptivas más frecuentes y que pueden experimentarse al mantener una posición de sentado fisiológica son:

- Abertura del tronco y sensación de plenitud respiratoria.
- Ligereza de la cintura escapular.
- Conexión isquión/coronilla de la cabeza.
- Equilibrio sin tensión.
- Concentración y serenidad.
- Respiración fluida a lo largo del tronco hasta el perineo.

■ Pelvis como asiento del impulso respiratorio.

El paso de la posición de sentado a la posición de pie

A lo largo del día centenares de veces realizamos el pasaje de una de estas posiciones a otra; la manera en que el cuerpo realice esta transición implicará un buen funcionamiento de la columna vertebral o, contrariamente, se resentirá con el paso de los años.

En este cambio de posición, la columna cervical será la zona más afectada, ya que solemos ponernos de pie con un «golpe de cabeza», elevando la barbilla y provocando un hundimiento de las vértebras del cuello.

Secundariamente, este mal uso de la columna cervical configura una posición adelantada de la cabeza que, con el paso del tiempo, quedará integrada como un patrón postural habitual. En esta circunstancia, la voz tiene mayor dificultad para emitirse, ya que el desplazamiento de la cabeza altera la dinámica natural de la musculatura del cuello: la que rodea a la laringe y la musculatura interna de este órgano.

Por ello es necesario ser consciente del mecanismo postural que hemos integrado al cambiar de sentado a posición de pie para luego poder modificar dicho patrón.

Para pasar de sentado a de pie (figura 12.13), se adelantará un pie respecto al otro, manteniendo ambos apoyados en el suelo. Se impulsará todo el eje de la columna –desde el coxis a la cabeza– como si se tratara de una flecha que se dispara hacia delante. Se buscará el apoyo en el pie que está detrás para que actúe como una «catapulta» y permitir así que el apoyo se desplace al pie que está colocado en posición más adelantada.

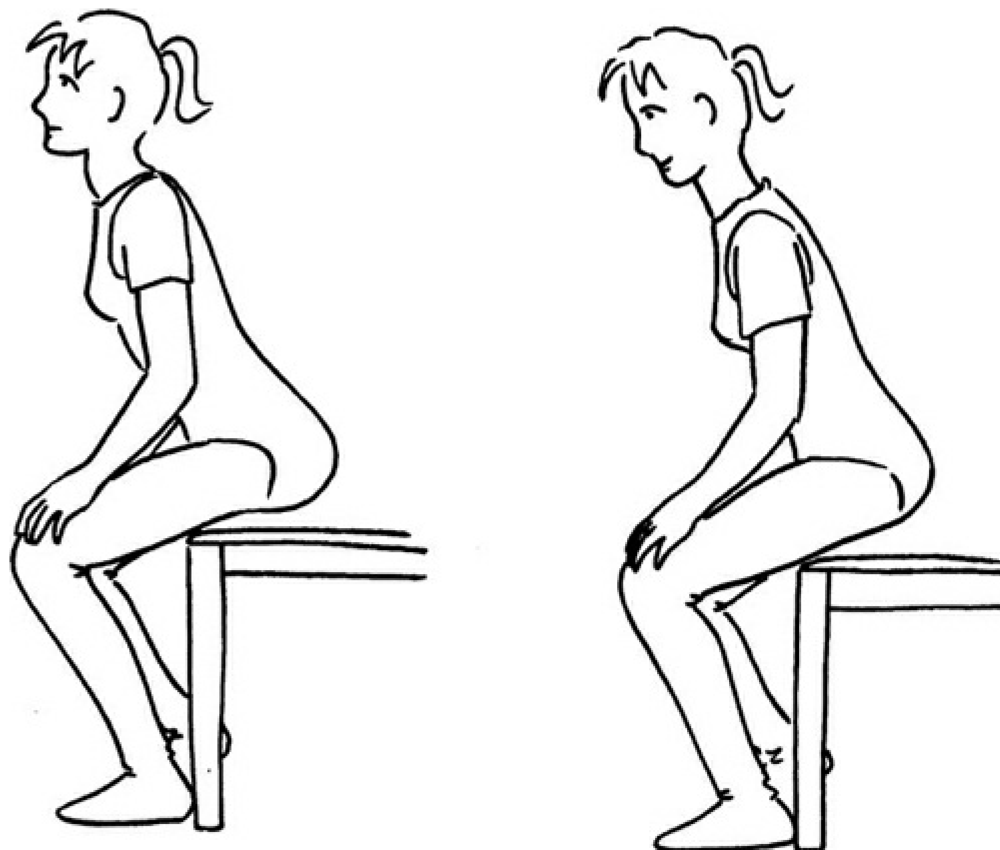


Figura 12.13. Equilibrio de la columna al pasar de la posición de sentado a de pie. La imagen de la derecha mantiene la unidad estructural de la columna vertebral, no así la imagen de la izquierda.

Puede facilitarse inicialmente esta práctica cogiéndole una mano a la persona e impulsándole hacia nosotros y hacia delante en el momento en que se pone de pie. Esta maniobra permitirá notar que la columna *actúa como un todo,* sin que se produzca un hundimiento de la zona cervical o lumbar.

La misma maniobra se realizará para el paso de la posición de pie a sentado, hasta interiorizar la pauta postural adecuada manteniendo la columna como una unidad.

La postura de cuclillas como facilitadora de un buen «uso» de la columna vertebral

Ésta es una posición que recomendamos especialmente a docentes que trabajan con niños pequeños. Generalmente, éstos optan por posiciones que provocan un uso inadecuado de la columna, por ejemplo cuando se inclinan para aproximarse a los pequeños. En esta posición, la cabeza y la laringe quedan desplazadas de su eje y la emisión vocal se realiza con mucha tensión muscular (figura 12.14).

Nosotros sugerimos que adopten la posición de cuclillas manteniendo el peso del cuerpo sobre las piernas y la espalda recta sin tensión. Habrá así un equilibrio de la columna que permitirá respirar y hablar con una posición óptima de la cabeza y con el adecuado apoyo respiratorio costoabdominal.

Al pasar de ésta a la posición de pie, se hará procurando no «romper» la línea de la columna y colocando la fuerza para elevarse en la musculatura de las piernas.

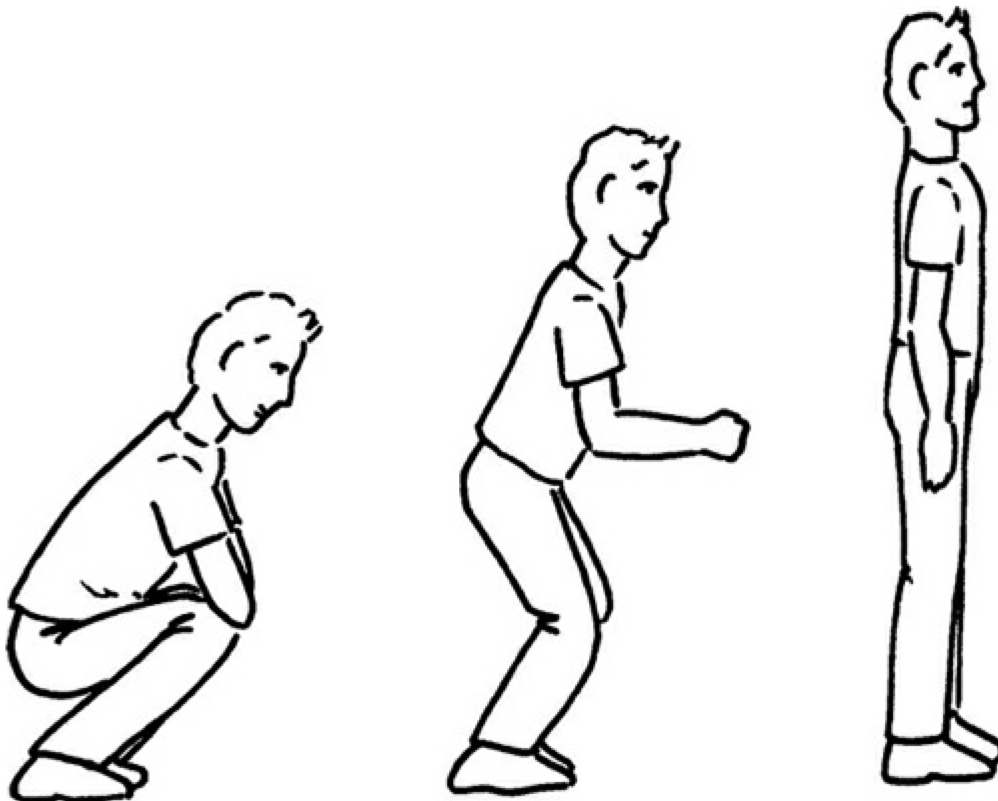


Figura 12.14. Paso de la posición de cuclillas a la posición de pie. Ha de procurarse la integridad de la columna vertebral.

13

El tórax superior y el segmento del cuello y la nuca

Hacia la eutonía de la cintura escapular

Podemos afirmar que la *tensión crónica de la cintura escapular* y parte alta del tronco es una alteración propia de la civilización occidental. Priorizamos el uso de «la cabeza», la mente y la razón sobre nuestra parte afectiva y emocional. Esto se refleja en la pesada carga que soporta la cintura escapular, con la cabeza frecuentemente hundida entre los hombros debido a posturas, hábitos y/o actitudes psicológicas perjudiciales.

El comportamiento muscular de la parte alta del tronco se ve frecuentemente afectado en los trastornos de la voz. En estos casos suele existir un exceso de tensión acumulada en los músculos trapecios que mantienen una estrecha relación funcional con la musculatura del cuello, de la nuca y con la articulación del hombro y las extremidades superiores.

Este exceso de tensión también puede manifestarse de manera generalizada en cualquier persona, afecta o no de un trastorno vocal, e incluso independientemente de que utilice la voz como herramienta de trabajo.

Es frecuente también observar un *bloqueo de los músculos inspiratorios* que determinará cierto grado de rigidez en el pecho y una elevación del esternón más allá de su eje corporal, tanto en posición inspiratoria como espiratoria; es como si el esternón se convirtiera en una «armadura» que impidiese, además, el juego articular de las costillas en su inserción con este hueso por delante y la columna vertebral por detrás.

Así, una *alteración del equilibrio muscular de la cintura escapular* podrá determinar:

1. Falta de flexibilidad de la caja torácica por la tensión excesiva de los músculos pectorales e intercostales.
2. Fijación de los hombros en posición elevada que puede acompañarse de una elevación del tórax, bloqueo inspiratorio y lordosis lumbar.
3. Fuerte tensión muscular en la zona cervical (musculatura posterior del cuello, esternocleidomastoideo).
4. Disminución del espacio vital destinado a los órganos internos de esta zona del cuerpo: laringe, faringe, pulmones, etc. Secundariamente, este hecho afecta a la realización de una adecuada función respiratoria y vocal.

En la *espalda* suele observarse una gran rigidez; los hombros denotan exceso de tensión muscular y el juego articular de las costillas con las vértebras está muy disminuido.

De esta manera, el tórax se muestra incapaz de ofrecer la elasticidad necesaria para propiciar una respiración y fonación armoniosas.

En este contexto, el *diafragma* recibe también el impacto de esta tensión y responde con un acortamiento de sus movimientos de descenso y ascenso durante la respiración. La zona lumbar puede arquearse formando una lordosis pronunciada, lo cual modifica la situación espacial del diafragma, de la musculatura pélvico-abdominal y de las vísceras del abdomen (figura 13.2).

En otros casos, el hundimiento de las costillas provoca *una disminución del volumen torácico* y la acción de la gravedad desplaza el tórax hacia abajo.

En estos casos, la *pelvis*, además de equilibrar su acción con los miembros inferiores y sostener al cuerpo en posición de pie, se ve obligada a «cargar» con el peso de la parte alta del tronco.

La *actividad del diafragma* será escasa y la musculatura abdominal que actúa durante la espiración no tendrá suficiente consistencia para desarrollar su acción de «bombeo» respiratorio.

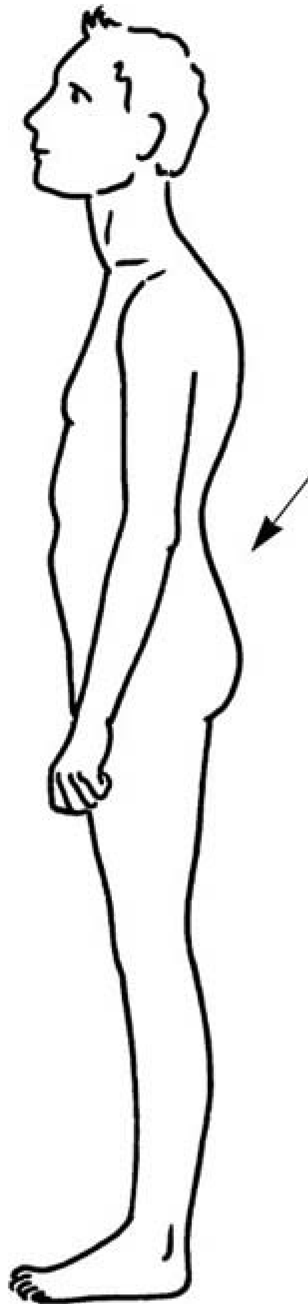


Figura 13.2. Hiperlordosis lumbar, que afectará al espacio interno del tronco para llevar a cabo la respiración. Los órganos internos se desplazarán respecto al eje vertical.

La *cabeza*, por su parte, habrá de compensar esta pérdida de la verticalidad corporal adelantando el mentón y hundiéndose en las cervicales (figura 13.3).

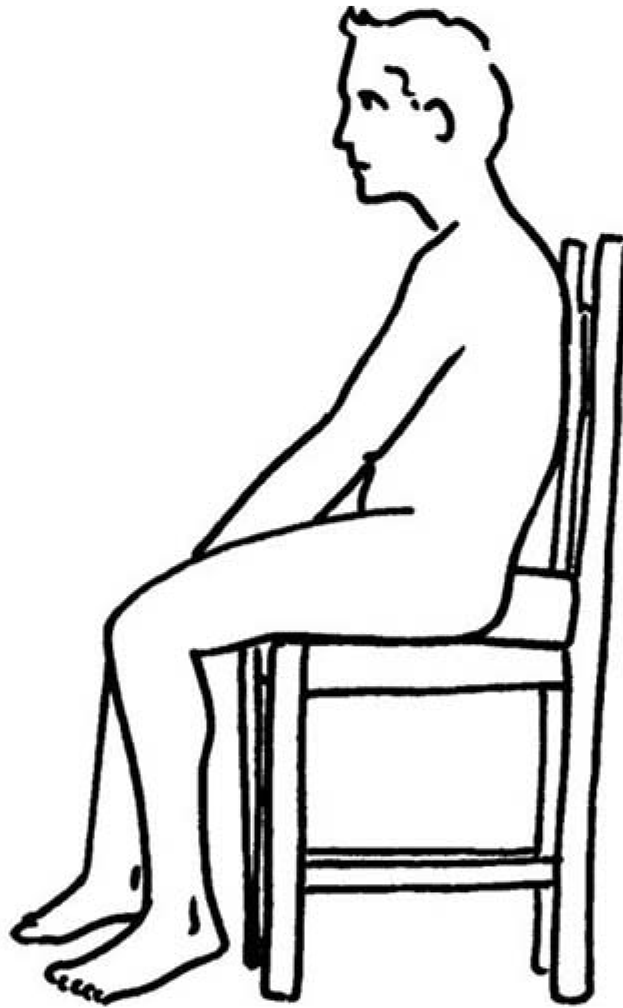


Figura 13.3. Hundimiento de la parrilla costal y su efecto sobre la respiración y la actividad de los órganos internos del tronco.

El desplazamiento de la cabeza hacia delante desencadena un comportamiento musculoesquelético que rompe la conexión entre la cabeza y el tórax y afecta a la función vocal.

Las siguientes características corresponden al *cuadro de lordosis cervical* al que nos referimos:

1. Desplazamiento anterior del mentón con hundimiento de la cadena cervical. El operador tendrá dificultad para palpar las apófisis espinosas de estas vértebras.
2. Hipertensión del músculo esternocleidomastoideo, especialmente localizable alrededor de su inserción en la apófisis mastoidea. Este músculo desempeña una función de sostén de la cabeza en el plano vertical y también participa en el curso de una inspiración forzada.
3. La hipertensión se detecta, además, sobre los músculos suboccipitales; la persona manifiesta dolor al presionar esta zona.

4. Hundimiento de la parrilla costal y adelantamiento de la articulación del hombro y el brazo. Se produce así una escasa actividad de los músculos intercostales, los cuales verán reducida su actividad especialmente en la fase inspiratoria. La respiración se hará superficial y con poca amplitud de movimientos. La musculatura de la zona dorsal de la espalda estará especialmente tensa.
5. Este vencimiento del tórax respecto a la gravedad provoca una sobrecarga para la pelvis, ya que la parte alta del tórax ha perdido su orientación hacia arriba para vencer la gravedad. La musculatura diafragmático-abdominal se comportará de manera laxa y débil.

Propuesta práctica

Los ejercicios que proponemos a continuación podrán realizarse, de manera preventiva, en cualquier persona que haga un uso profesional de su voz. Contribuirán a armonizar el equilibrio muscular de la cintura escapular, que habitualmente presenta cierto grado de tensión muscular. Al mismo tiempo, evitarán el hundimiento de la zona cervical como consecuencia del desplazamiento de la cabeza hacia delante.

1. En posición de pie o sentado, realizar suaves y amplias rotaciones de los hombros en sentido anteroposterior. Los brazos «acompañarán» la rotación del hombro, pero no realizarán por sí mismos ningún movimiento de ascenso o descenso.
2. En posición de sentado, el operador se colocará de pie a un lado de la persona y realizará movilizaciones de la articulación escápulo-hume-ral de ese lado con el objetivo de liberar el exceso de tensión del músculo trapecio. Simultáneamente, la persona respirará suave pero profundamente, lo cual permitirá que el flujo respiratorio llegue al fondo de la pelvis.

   A continuación se hará una maniobra similar bordeando la escápula de arriba hacia abajo con los dedos de una mano. Para ello es conveniente sujetar con la otra mano la articulación del hombro y desplazar éste hacia atrás. Quedará así mejor delimitada la escápula, lo cual permitirá realizar la primera maniobra con facilidad.

   A lo largo del ejercicio deberá observarse una progresiva flexibilidad de la articulación trabajada y una mayor fluidez respiratoria (figura 13.4).



Figura 13.4. Maniobra para distender la escápula.

3. En posición básica de pie, con las piernas ligeramente separadas, iniciar un balanceo lateral del tórax, que se traducirá en un amplio balanceo de los brazos. Procurar que el tórax se desplace lo más lateral-mente posible en cada movimiento. Detener poco a poco el balanceo hasta llegar a la posición de descanso inicial. Este ejercicio se realizará hasta que la articulación del hombro se distienda lo máximo posible, lo cual se traducirá en un movimiento amplio, suelto y pesado de los brazos.
4. En posición de pie, con las piernas separadas, flexionar ligeramente las rodillas y apoyar el peso del *cuerpo hacia la parte anterior del pie*. Dejar caer el tronco hacia delante y abajo con los brazos colgando; no es necesario que éstos toquen el suelo (figura 13.5).

    Es importante que la musculatura de la nuca esté totalmente distendida; en caso contrario, se observará que persiste tensión en estos músculos y que la cabeza no «cuelga» hacia abajo.

    Para conseguir una buena distensión, se pedirá a la persona que imagine una línea que se dirija verticalmente desde la coronilla hasta el suelo.

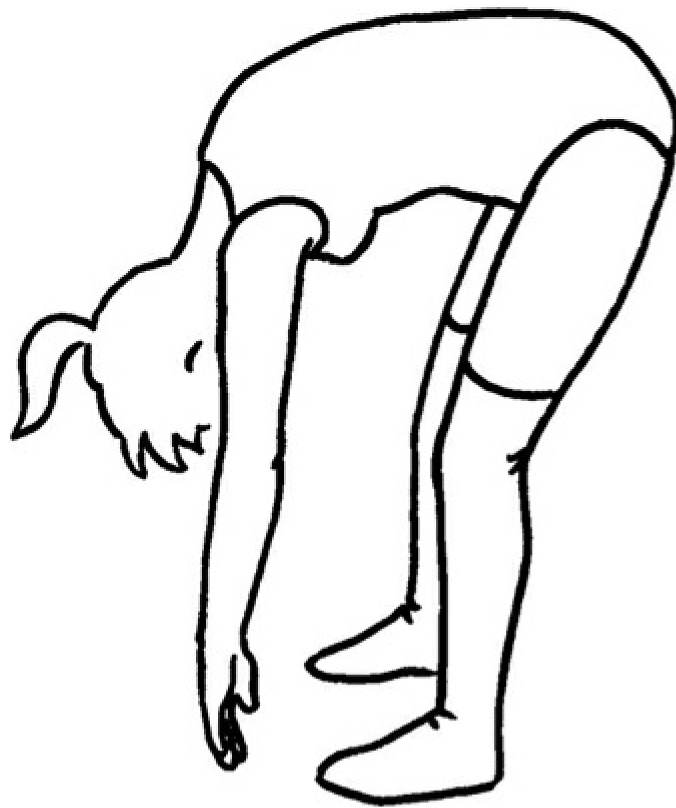


Figura 13.5. Flexión del tronco. Es importante la distensión de los músculos de la nuca.

En esta posición de distensión de la cabeza y de la cintura escapular, se respirará por la boca inspirando amplia y suavemente, y espirando en forma de suspiro. El operador prestará especial atención a que el movimiento de inspiración-espiración no provoque la contracción de la musculatura cervical.

5. En la misma posición de flexión del tronco con los brazos colgando, se imprimirá un movimiento de oscilación de los hombros, como si fueran un péndulo. Se realizará cada vez más rápido y de manera suelta. Este movimiento de oscilación ha de llegar hasta la espalda e incluso hasta las piernas, que se adaptarán de mane-ra pasiva al movimiento que se genera en la parte superior del tronco.
6. En posición de pie, iniciar un suave balanceo con los hombros, cada vez más amplio, para permitir que la cabeza y los brazos se balanceen libremente. Acelerar el balanceo de los hombros hasta donde sea posible. Los movimientos de brazos serán cada vez más sueltos y descontrolados. Detener el balanceo muy lentamente.

   Lo que se ha de lograr es que la articulación se *mueva libremente* y con gran flexibilidad. De manera progresiva se incluirán la cabeza y los brazos en este movimiento vibratorio (figura 13.6).

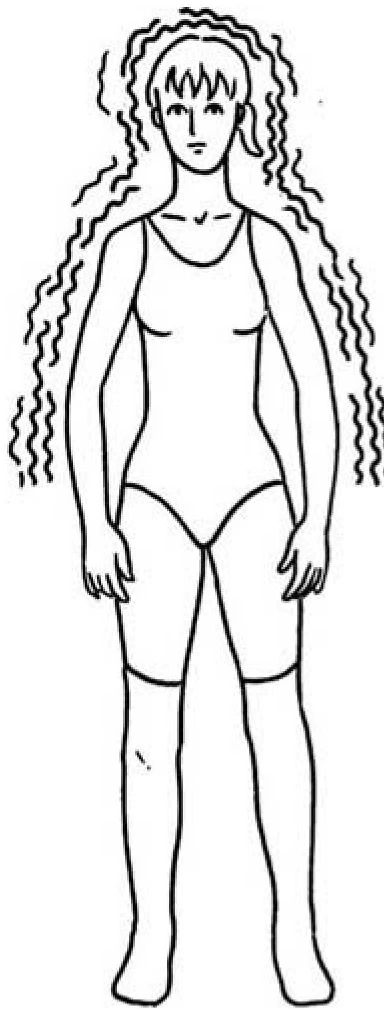


Figura 13.6. Este ejercicio «vibratorio», ha de conseguir la total libertad de movimientos del tórax, cabeza y brazos.

7. Se partirá de la posición de pie con las rodillas flexionadas levemente, juntando las manos por detrás de la espalda palma contra palma. Inspirar y retener el aire mientras se estiran los brazos hacia abajo lo máximo posible. Exhalar distendiendo la contracción anterior; repetir 5-6 veces. Se observará que durante la realización del ejercicio no se produzca una lordosis lumbar (figura 13.7).



Figura 13.7. Este ejercicio actúa sobre la cintura escapular y los músculos del tórax anterior.

8. En posición de alineación vertical y de pie, la persona intentará aproximar los hombros hacia atrás lo máximo posible, de manera que se propicie el estiramiento de los músculos pectorales. Los brazos se mantendrán relajados y caídos. Mantener varios segundos la posición y distender los hombros. Este ejercicio podrá combinarse con la respiración de la siguiente manera: inspirar, retener llevando los hombros hacia atrás y espirar volviendo a la posición inicial.
9. De pie, cruzar las manos en la espalda en diagonal. Inclinar el tronco hacia el lado contrario al brazo que está arriba para provocar la hiperextensión de la escápula y la axila de ese lado. Respirar dos o tres veces en esa posición y realiza el ejercicio con el otro lado invirtiendo la posición de los brazos para cruzarlos en la espalda (figura 13.8).



Figura 13.8. Ejercicio que contribuye a dar mayor amplitud y elasticidad a la caja torácica.

Observación:

En las personas con hipertensión manifiesta de la cintura escapular y con implicación de la musculatura del cuello en la inspiración, es conveniente iniciar los ejercicios respiratorios en posición de sentado o de pie con la cabeza hacia abajo; esta posición facilita la actividad de la parte inferior del tronco e inhibe en cierta medida la hiperfunción de la parte superior y de la musculatura del cuello. En un segundo paso, se realizarán con la cabeza alineada verticalmente (figura 13.9).

10. El siguiente ejercicio trata de flexibilizar el juego de la articulación escápulo-humeral tomando conciencia de la zona de la axila. Se procederá de la siguiente manera:

    En posición de sentado, el operador movilizará un brazo de la persona hasta llevarlo hasta arriba *sin que ello suponga la elevación del hombro;* para ello se controlará manualmente la musculatura del trapecio de ese lado indicando a la persona si eleva el hombro; de ser así, se le pedirá que lo distienda y descienda.

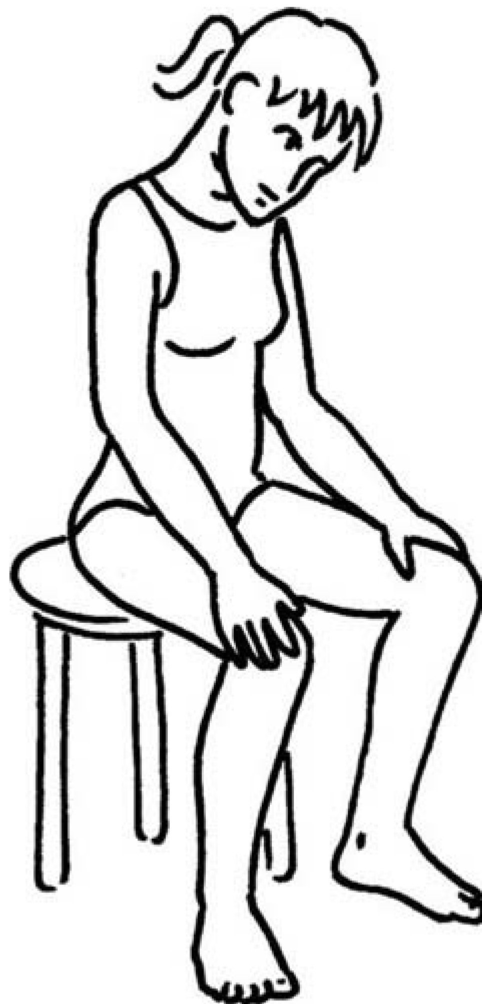


Figura 13.9. Esta posición facilita que la respiración se lleve a cabo sin «activar» la parte alta del tórax.

El descenso y la relajación del hombro ha de asociarse a la «apertura» de la axila; ésta funciona de manera antagónica al trapecio; es decir, si la axila se abre sin tensión al elevar el brazo, puede liberarse el exceso de tono muscular del trapecio.

Después de varias maniobras guiadas por el operador, la persona realizará sola y lentamente este ejercicio, hasta notar gran elasticidad en el juego articular tanto al elevar como al descender el brazo.

La calidad del movimiento ha de responder a la suavidad, ligereza y lentitud. Si mientras se realiza el ejercicio se siente la musculatura del trapecio tensa o «cargada», ello indica que no se está realizando de manera adecuada.

Se procederá igual con el otro brazo.

11. En una etapa posterior, podrá combinarse este ejercicio con la respiración, inspirando suave y ampliamente al elevar un brazo y espirando al descenderlo.

    También podrá asociarse este ejercicio con movimientos de brazos simétricos, asimétricos y con desplazamiento corporal lento y suave. El efecto que se persigue es la distensión de la musculatura del trapecio y de la articulación del hombro, así como una *profunda conexión del tórax con las extremidades superiores*. La parte central del tórax se distenderá y la respiración se volverá más plena.

Hacia la eutonía de la musculatura del cuello y la nuca

La relación entre la cabeza y el tronco respecto a la alineación del cuerpo ha sido ampliamente estudiada por Mathias Alexander, al que hicimos referencia en una obra anterior (Bustos Sánchez, I., 1995).

Alexander era un actor profesional de teatro de principios del siglo XX. que padeció serios trastornos vocales asociados al uso de la voz proyectada en el escenario. Nadie mejor que él para desarrollar un método de investigación y trabajo que estableciera una conexión directa entre su disfonía y la mala colocación de la cabeza durante la emisión vocal proyectada.

Habló sobre el *uso del cuerpo* para referirse a una relación de equilibrio postural de la cabeza, que también influirá en el equilibrio mental y afectivo de la persona.

Este *uso* correcto del cuerpo puede observarse en los niños pequeños hasta los 3 ó 4 años de edad; a partir de entonces, solemos perder la integridad postural y el adecuado uso de la columna vertebral en las diferentes actividades cotidianas.

Este mal uso se acentúa durante el período escolar, cuando la postura corporal habitual en las actividades de estudio es realmente perjudicial.

Pero es en la adolescencia cuando se altera aún más la integridad postural de la espalda; ésta se arquea, se hunde; en definitiva, se aleja aún más de su patrón original.

Es éste, sin duda alguna, un período de la vida de gran retraimiento e inestabilidad, en el que el adolescente se busca a sí mismo.

Superada esta etapa, la verticalidad del cuerpo se reorganiza, aunque en el cuerpo quedan «huellas» posturales y músculo-esqueléticas relacionadas con las circunstancias vitales del niño y del adolescente.

Por ello decimos que *el adulto refleja en su cuerpo toda su historia personal*, en su forma de caminar, en su manera de hablar y relacionarse con los demás y en la manera de utilizar el cuerpo en cualquier actividad cotidiana.

En lo que se refiere al profesional de la voz, será imprescindible que antes de introducir ningún cambio la persona sea consciente de la posición que adopta habitualmente su cabeza, sea en posición de reposo o cuando utiliza su voz. Tomar conciencia de este hecho es imprescindible para modificar los esquemas de tensión y/o posturales que sea preciso.

La posición de la cabeza no sólo repercute sobre la laringe respecto a su alineación vertical, sino que también determina un *uso inadecuado del cuello en cualquier situación de la vida cotidiana* (figura 13.10).

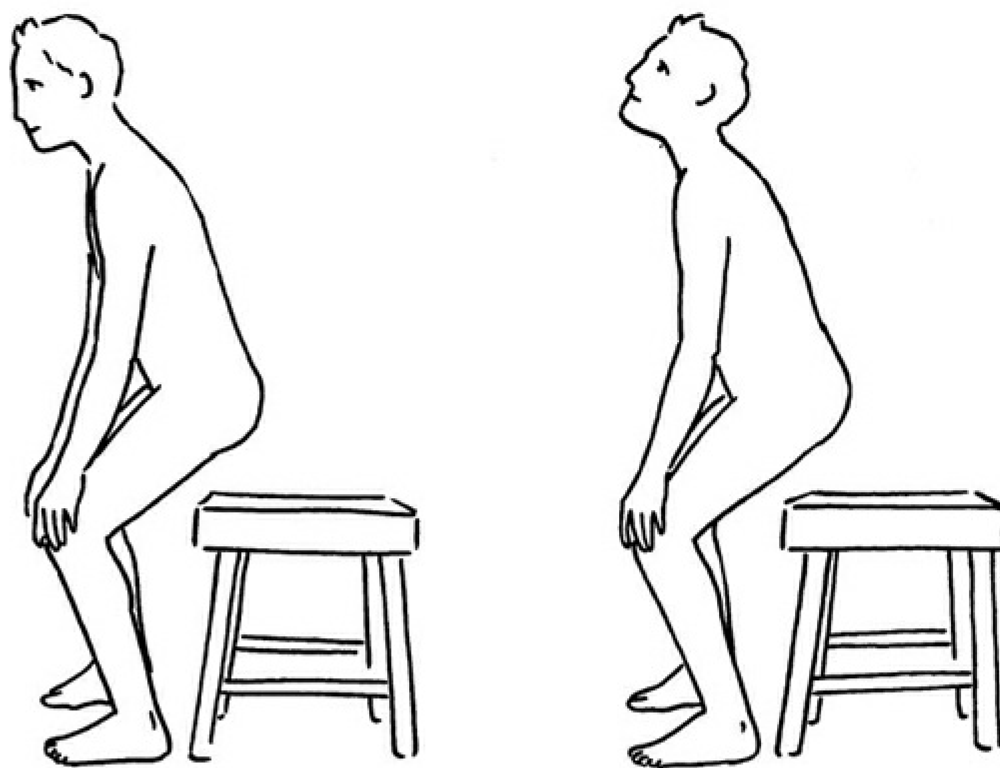


Figura 13.10. Hundimiento de la zona cervical al hacer el cambio de la posición de sentado a de pie en la figura de la derecha. A la izquierda, una adecuada transición hacia la posición en pie.

Obsérvese por ejemplo el hundimiento de la zona cervical cada vez que nos ponemos de pie desde la posición de sentado o desde la posición de cuclillas. El juego articular de las cervicales «soporta» este cambio postural en vez de hacer que la columna mantenga su integridad y que el apoyo se genere en la base de los pies y en las piernas.

Este mal uso del alineamiento cefálico se manifiesta en diversas actividades cotidianas –como hablar o alimentarnos– o en el desempeño de nuestra actividad laboral. Así, hay oficios que exigen fijar la posición de la cabeza con el riesgo de hundir la zona cervical, como ocurre en personas que trabajan con microscopios, ortodoncistas, estudiantes, instrumentistas, etc.; en otros, el uso del ordenador durante varias horas diarias puede ocasionar trastornos derivados de una postura corporal inadecuada, etc.

En cuanto a los profesionales de la voz, especialmente quienes utilizan la voz proyectada (docentes, oradores, actores, cantantes, etc.), *el desplazamiento de la cabeza es causa directa de una mala función vocal.* Por ello tendrá que trabajarse de manera sistemática una adecuada alineación de la cabeza e integrarla en el ejercicio profesional de la voz.

Mencionaremos a continuación unos indicadores que permiten evaluar *la integridad funcional del cuello:*

1. Grado de alineación de la cabeza respecto al plano vertical (desde la posición adecuada a un máximo desplazamiento anterior).
2. Presencia de lordosis normal, media, o pronunciada a escala cervical.
3. Grado de desplazamiento del mentón hacia delante; en condiciones ideales correspondería a un

ángulo aproximado de 90º entre éste y la base del cuello.
4. Grado de tonismo del músculo esternocleidomastoideo, mayor cuanto más adelantada esté la cabeza.

El anillo mandibular

Ya hemos mencionado la estrecha relación funcional que existe entre la cintura escapular, la caja torácica, las extremidades superiores y el cuello. Éstos actúan como una *cadena muscular «solidaria*», es decir, la tensión que inicialmente se ha generado en un determinado grupo muscular puede irradiarse a toda la cadena (figura 13.11).

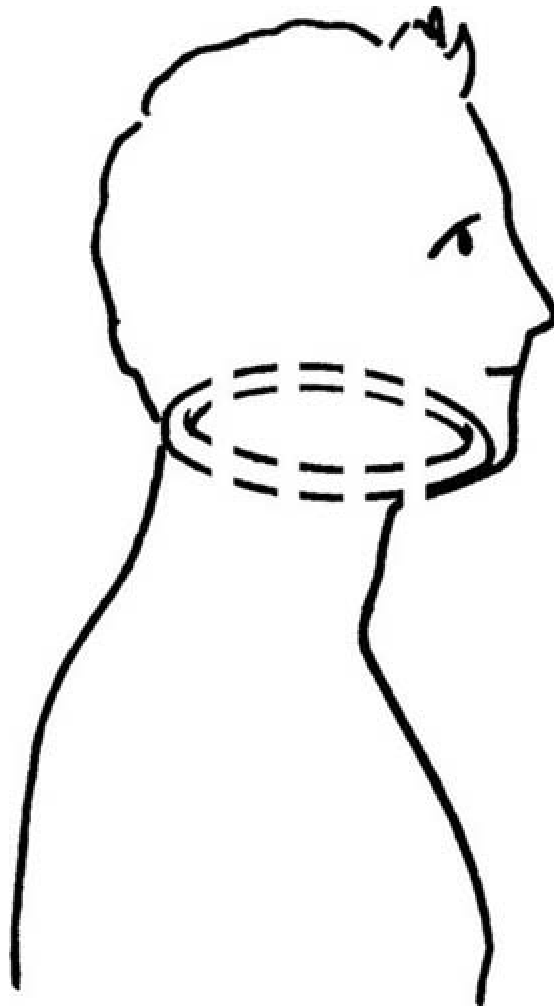


Figura 13.11. El «anillo maxilocervical» funciona de manera solidaria; la tensión de uno de sus grupos musculares afecta al resto.

Así, la tensión de la musculatura suboccipital guarda una unidad funcional y solidaria con la movilidad del maxilar inferior; es lo que nosotros denominamos *«anillo mandibular*».

La tensión excesiva de este anillo bloqueará la movilidad de la mandíbula y limitará el espacio posterior de la cavidad bucal, fundamental para el logro de una emisión abierta.

También repercutirá en una colocación alta de la laringe dentro del espacio del cuello; inversamente, la libertad de movimiento de este anillo muscular hará posible que la laringe logre una posición óptima en el cuello, una *neutra y eutónica*.

Una simple maniobra nos permitirá comprobar la rigidez de la musculatura del mentón: colocar los tres dedos medios de una mano en el centro del mentón y realizar movimientos circulares sobre esta zona. Puede que observe-mos que la mandíbula está rígida y que la piel no se «desliza» de manera elástica al hacer estos movimientos. Intentaremos entonces distender el mentón hasta conseguir su máxima flexibilidad muscular. Dejar de actuar unos momentos y observar cómo la mandíbula está más libre y elástica.

Este logro repercute en todo el anillo maxilocervical, es decir, que la distensión del mentón provoca la distensión de la musculatura posterior del cuello y de la parte inferior del rostro, incluido el interior de la boca (base de la lengua y espacio posterior faringo-bucal).

Propuesta práctica

Desde nuestra perspectiva, los ejercicios que se describen a continuación tienen importancia vocal y postural. Por ello son aconsejables para cualquier persona que tenga afectada la delicada estática cervical como consecuencia del tipo de trabajo y/o actividad cotidiana que realice.

Están especialmente indicados para cualquier profesional de la voz que quiera sensibilizar esta zona e *integrar de manera consciente* hábitos más saludables que, sin lugar a dudas, repercutirán positivamente en el uso profesional de su voz.

Se podrá partir de ejercicios convencionales con el objeto de distender y flexibilizar la zona cervical. En posición de sentado realizar:

- rotaciones amplias de la cabeza
- movimientos anteroposteriores
- movimientos laterales

Podrán realizarse de forma autónoma o asociados a la respiración, como por ejemplo:

> Inspirar con la cabeza flexionada; espirar realizando el movimiento de rotación, anterior, posterior o lateral; finalizar la espiración regresando a la posición inicial de cabeza abajo.

1. Se ayudará a distender la musculatura posterior del cuello a través de la siguiente manipulación:
   Pellizcar la masa muscular de la zona central-vertebral cogiéndola entre los dedos pulgar, índice, medio y anular. «Despegar» la musculatura llevándola hacia afuera, adaptando siempre la maniobra al grado de molestia que exprese la persona. Se practicará varias veces a lo largo de la musculatura cervical central y lateral (figura 13.12).

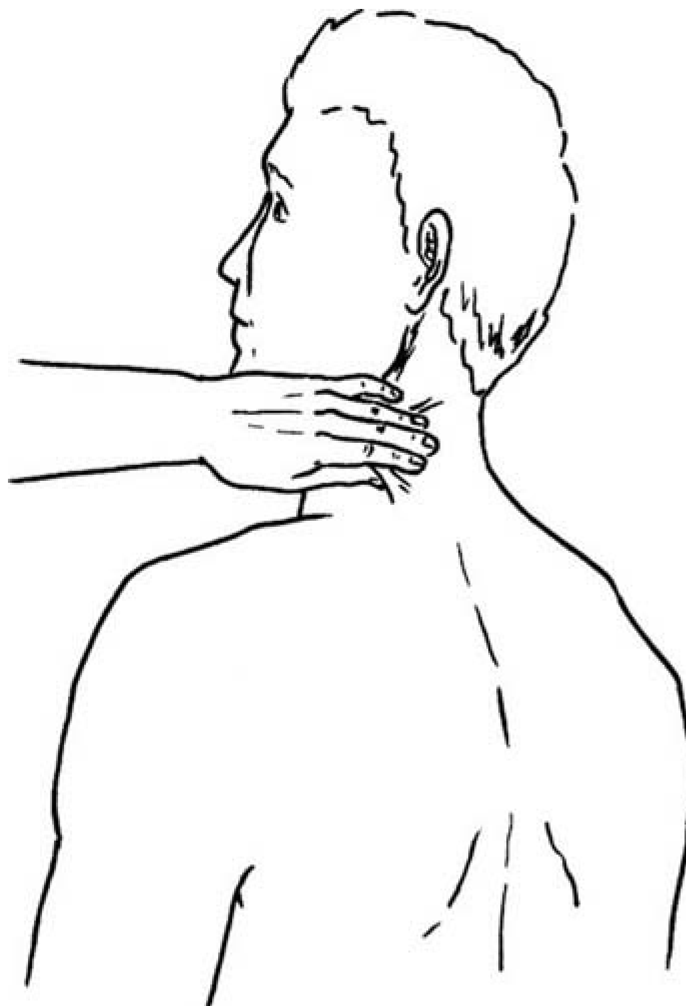


Figura 13.12. Maniobra que permite distender la musculatura de la nuca.

2. Se hará la misma maniobra; sin soltar la zona muscular trabajada se irá desplazando lateralmente el «pellizco».

   Esta maniobra con desplazamiento de la pinza de los dedos sin soltar el músculo produce más dolor que la anterior, por lo cual será necesario prestar atención a las indicaciones de la persona.

   Otros ejercicios que proponemos son:

3. Partir de la posición de decúbito dorsal con la boca entreabierta y la punta de lengua detrás del labio inferior.[1] Imaginar que el cuerpo es una botella y la cabeza el tapón que queremos descorchar. Iniciar pequeños movimientos laterales con la cabeza, como si dijéramos «no». Poco a poco alargar la nuca, llevando la cabeza más y más lejos, pero sin tensar el cuello. Respirar fluidamente mientras dure el ejercicio, dirigiendo la espiración a las vértebras cervicales, como si fueran orificios de salida del aire hacia el exterior (figura 13.13).

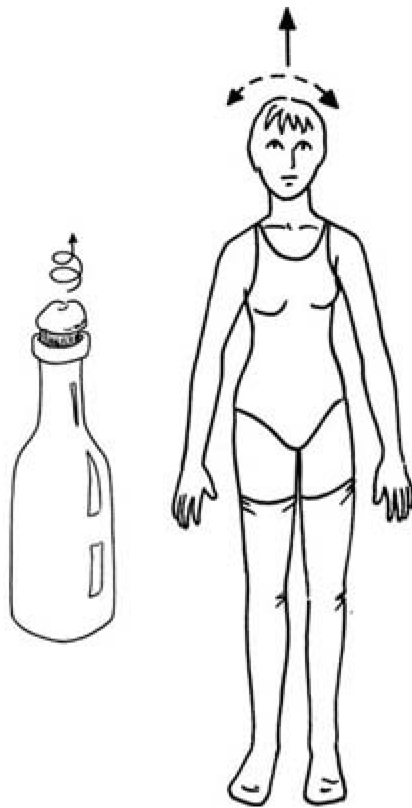


Figura 13.13. Ejercicio de elongación progresiva de la zona cervical y dorsal. Realizar manteniendo la sensación de enraizamiento sobre los pies.

4. Sentado, colocar la silla próxima a una mesa, o bien a un taburete de mayor altura sobre el que se colocan uno o dos cojines (figura 13.14). La persona dejará reposar la cabeza sobre los cojines con ambos brazos encima de los mismos rodeando la cabeza. El operador imprimirá suaves movimientos laterales, haciéndole notar que la nuca cede su tensión poco a poco.

   Mientras se realiza esta maniobra, respirará por la boca exhalando en forma de suspiro para ayudar a «soltar» el cuello. Seguir varios minutos hasta que se consiga el efecto deseado.

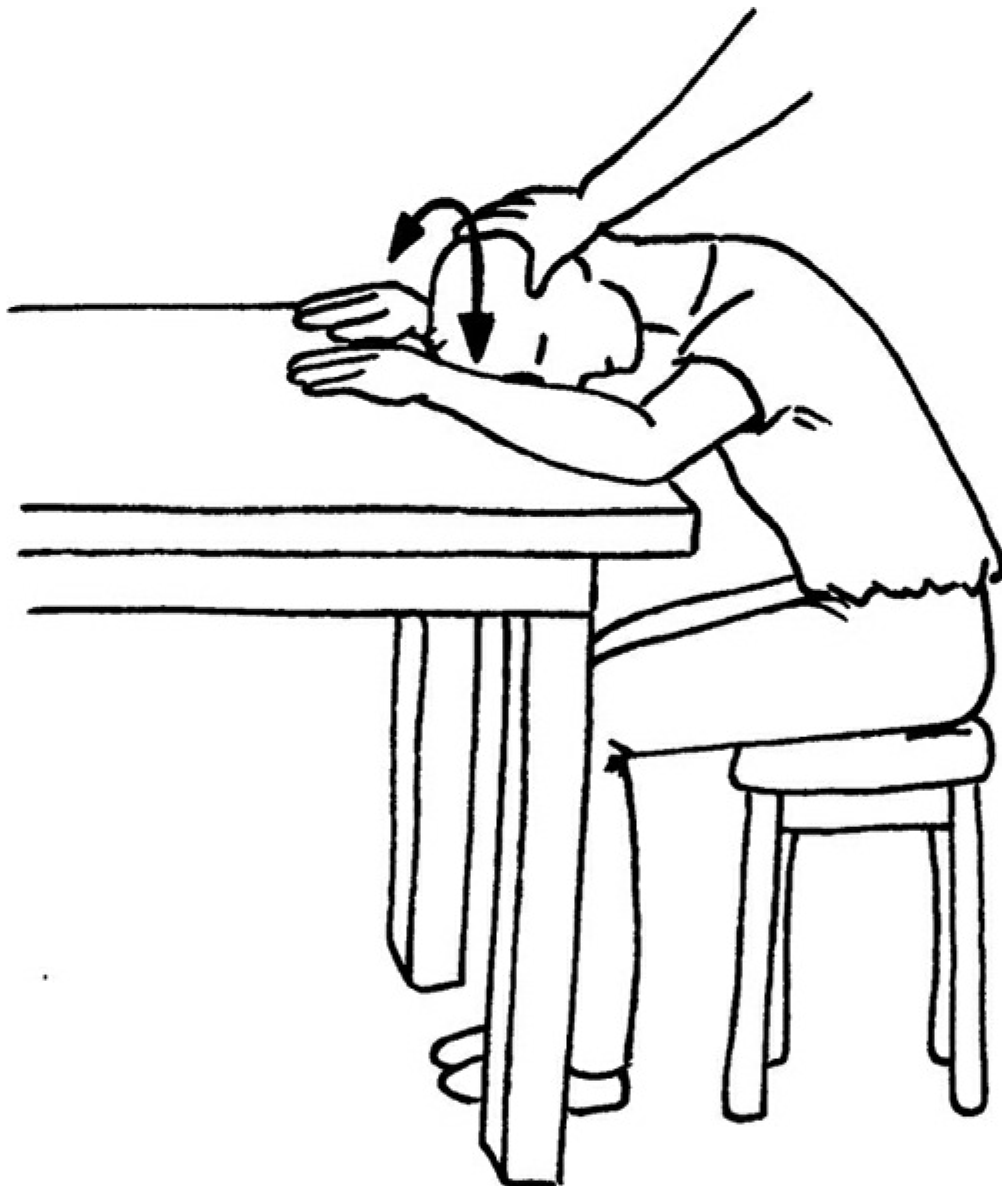


Figura 13.14. Maniobra para distender la musculatura cervical.

5. Llevar el tronco hacia abajo con la cabeza y los brazos colgando y las rodillas en semiflexión. Inspirar elevando la cabeza de forma que con la vista se mire al techo; espirar suspirando y abandonando la cabeza que quedará colgando elásticamente mientras el operador imprime movimientos de oscilación hacia abajo para constatar la distensión de la nuca.
6. Desde la posición de sentado, ponerse de pie observando el trabajo que realiza la zona cervical: generalmente ésta se hunde y la cabeza se desplaza hacia delante, haciendo que las cervicales realicen la mayor parte del esfuerzo para cambiar de posición.

   Este hecho se repite cientos de veces a lo largo del día y acaba configurando un uso del cuerpo perjudicial.

   Es conveniente, por ello, hacer notar a la persona que cada vez que nos ponemos de pie desde la posición de sentado o de acostado es a expensas del hundimiento y el trabajo inadecuado de las vérte-bras cervicales.
7. Pasar de la posición de sentado a la posición de pie sin que se produzca el hundimiento cervical. Para ello, los pies habrán de ser el soporte y el punto desde donde se impulsará el cuerpo. Un pie se colocará más adelante que el otro, y la persona se incorporará notando

claramente que el apoyo parte de la base de los pies; la columna vertebral habrá de *funcionar como un todo*, sin sobrecargar las cervicales (figura 13.15).

Puede facilitarse esta acción cogiéndole una mano (del mismo lado del pie que está adelantado) y tirando de ella en el momento de incorporarse.

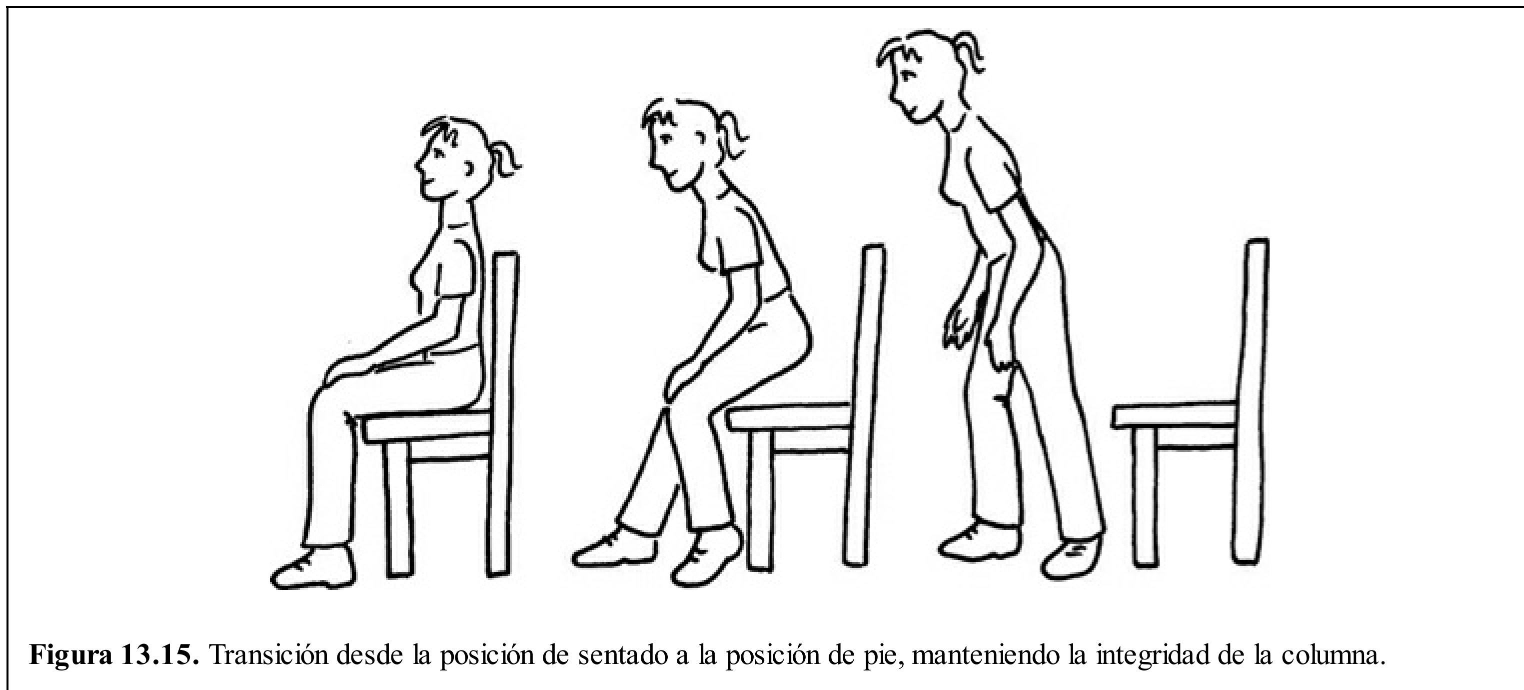


Figura 13.15. Transición desde la posición de sentado a la posición de pie, manteniendo la integridad de la columna.

8. Practicar lo mismo pero partiendo de la posición de cuclillas; en este caso la persona se pondrá de pie apoyándose en la fuerza de sus piernas y no en la zona cervical, como suele ocurrir. Observar que ésta ascienda sin hundirse y que las piernas sustenten el peso del cuerpo para incorporarse.

   Se prestará especial atención a que las zonas cervical y lumbar estén distendidas.
9. En posición de pie, se colocará un libro sobre la parte alta de la coronilla, punto al que habrá de dirigirse la alineación vertical del cuerpo. Permanecer uno o dos minutos en esta posición integrando una respiración fluida cuyos movimientos lleguen hasta el fondo de la pelvis. Se prestará especial atención a que no se contraiga la zona cervical.
10. Podrá variarse el ejercicio con el libro en la cabeza, haciendo movimientos de descenso en cuclillas, como si quisiera recogerse un objeto del suelo procurando que no se caiga el libro. Se volverá a la posición de pie observando la integridad de la columna vertebral.
11. Ejercitar la marcha suave con un objeto, barra de madera o metal sobre la cabeza. Se observará que la espalda esté alineada en su conjunto sin notar rigidez en las zonas lumbar y cervical.

    Puede asociarse la marcha a movimientos de ascenso y descenso del tronco, desplazamiento lateral, marcha hacia atrás, etc.
12. Se partirá de la posición de sentado en alineación vertical; se inclinará la cabeza hacia la derecha aproximando la oreja al hombro homolateral. Se buscará alargar el cuello como si alguien estirara de la oreja derecha hacia arriba. Se trata de un estiramiento de los músculos laterales del cuello, especialmente del esternocleidomastoideo; este músculo está tenso y acortado si la cabeza está desplazada hacia delante.

    Se realizará de cuatro a seis veces de cada lado descansando unos instantes después de cada estiramiento.

[1] Este ejercicio está extraído, con alguna variación, del libro de Antonio Munné (1993), pá-gina 261.

14

La actividad respiratoria en el tronco

Introducción

El conjunto de ejercicios que se proponen en este capítulo tienen especial importancia en la toma de conciencia de la actividad de los músculos que participan en la respiración y que luego darán sostén a la función fonatoria.

Favorecerán la expansión de la caja torácica, imprescindible para que esta zona pueda actuar como un verdadero «fuelle» aportando sostén a la emisión vocal.

Esto es especialmente importante en el uso de la voz proyectada y cantada, para lo cual es necesario *aumentar la flexibilidad* de los músculos inter-costales internos y externos, diafragma, lumbares y abdominales.

A través de esta práctica, la persona podrá «registrar» los grupos musculares que trabajan en exceso en detrimento de otros cuya acción está disminuida o inhibida. Por ejemplo, un trabajo excesivo de la musculatura superior del tórax en el proceso de la respiración trae como consecuencia la retracción de la actividad de la musculatura diafragmático-abdominal; esto, a su vez, ocasiona que la actividad de los músculos laríngeos y perilaríngeos sea tensa durante el proceso fonatorio.

Tomar conciencia de esta *descompensación en la actividad muscular del tronco* es el primer paso para modificar la respuesta muscular del propio cuerpo ante determinados estímulos.

Si una persona es consciente de que responde bloqueando la musculatura superior del tórax ante una situación de estrés, podrá modificar esta «reacción» muscular que se ha consolidado con los años como *un comportamiento automático del cuerpo* ante determinado estímulo.

Este comportamiento automático de bloqueo del tórax estará también presente en el momento de utilizar la voz bajo la presión de una circunstancia estresante.

En cuanto a la respiración, todos sabemos que participa dando el adecuado apoyo a la emisión vocal; pero este apoyo no será uniforme para cualquier tipo de uso vocal; no es lo mismo mantener una conversación a corta distancia del interlocutor que utilizar la voz proyectada adaptándola a las necesidades profesionales (docente, orador, actor, vendedor, etc.) o a las necesidades propias de la voz cantada.

Así, por ejemplo, durante una conversación con otra persona, no será preciso «mantener» un apoyo muscular determinado, ya que las necesidades del contexto comunicativo no lo requieren.

En cambio, cuando deba hacerse uso de la voz proyectada y aún más de la voz cantada, el apoyo costodiafragmático abdominal será imprescindible; la posición descendida del diafragma, la actividad de la musculatura intercostal y abdominal generarán la presión subglótica adecuada para producir un tono firme pero libre, sin tensión.

Contrariamente, un exceso de presión subglótica ocasionaría el trabajo forzado de las cuerdas vocales.

La utilización de la voz proyectada y cantada requerirá *la disociación de la actividad de unos*

grupos musculares sobre otros; es decir, mientras por un lado la musculatura respiratoria mantiene cierta «tonicidad» para ofrecer el apoyo y presión subglótica adecuados, la musculatura extrínseca de la laringe, órganos articulatorios, cintura escapular y extremidades superiores e inferiores han de permanecer en posición de «abertura» sin tensión.

Abertura de la caja torácica a través del trabajo respiratorio

Hemos dicho anteriormente que el tórax puede presentarse hundido, con escasa actividad y expansión de la musculatura intercostal externa en la inspiración. En estos casos, hay un *bloqueo del tórax en posición espiratoria,* con poco fuelle inspiratorio y escasa expansión de la caja torácica para dar consistencia a la voz. La actividad diafragmático-abdominal también está muy reducida.

Para compensar la debilidad funcional de la musculatura del tórax y abdomen, el cuello y la laringe asumen una hiperfunción y el esfuerzo vocal es importante. Con el tiempo y el tipo de uso profesional que realice la persona, la situación puede revertir en una disfonía crónica.

Puede darse la situación contraria, caracterizada por la hiperfunción de la zona media del tórax y de la parrilla costal, que conducirá a modelar una caja torácica rígida y a la inhibición de la actividad diafragmático-abdominal.

Propuesta práctica

Con los ejercicios que proponemos se pretende *elastizar la parrilla costal y los movimientos diafragmático-abdominales;* este juego muscular flexible facilitará la distensión de la zona alta del tórax que puede estar hipo o hiperactiva durante la respiración y la fonación.

Se procederá de la siguiente manera.

1. En posición de decúbito dorsal, la persona flexionará las rodillas y extenderá los brazos manteniéndolos apoyados en el suelo o en la camilla en toda su extensión.

   El operador actuará primero sobre un lado del cuerpo y luego sobre el otro de la siguiente manera: colocará sus dos manos a la altura de las costillas (una mano debajo de la axila y la otra a la altura de las costillas flotantes).

   Con suaves presiones intermitentes, acompañará la espiración empujando suavemente las costillas hacia abajo y adentro (figura 14.1).

   Con esta maniobra se incide sobre la musculatura intercostal desbloqueando los movimientos respiratorios tanto en su fase inspiratoria como espiratoria.

   Se trabajará sobre cada lado durante 10 respiraciones.

   La flexibilización de esta musculatura externa e interna contribuirá a una mayor expansión de la caja torácica, a su desbloqueo y a favorecer la actividad de la zona inferior del tronco.

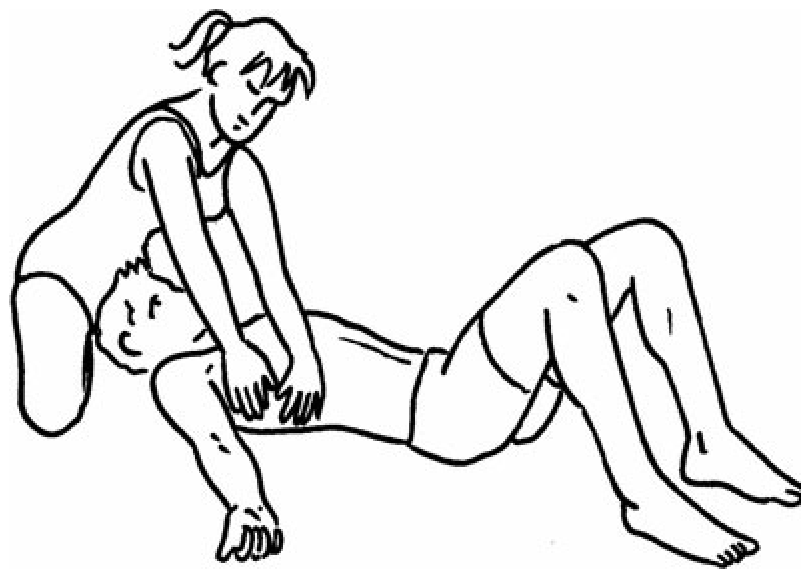


Figura 14.1 Esta maniobra contribuye a desbloquear la musculatura respiratoria del tórax.

Después de 10-15 respiraciones de esta manera, se preguntará a la persona la sensación que experimenta al respirar. Generalmente se manifiesta mayor libertad de movimientos respiratorios, aumento de la cantidad de aire que se respira y *mayor elasticidad muscular sin tensión.*

2. Similar maniobra se realizará sobre la zona costo-esternal permaneciendo en decúbito dorsal (figura 14.2). El operador se colocará por detrás de su cabeza y colocará ambas manos sobre la zona esternal de la persona.

   Realizará suaves presiones hacia abajo y adentro en el momento de la espiración. Se actuará delicadamente sobre el esternón y luego sobre las costillas que se articulan con este hueso, adaptándose al ritmo respiratorio de la persona.

3. De manera similar a la anterior, el operador trabajará flexibilizando la musculatura del tronco por la espalda, colocada la persona en decúbito prono (figura 14.3). Presionará con ambas manos la parte lateral externa de las costillas, acompañando la espiración con una presión hacia abajo y adentro. Liberará la presión en el momento de la inspiración.

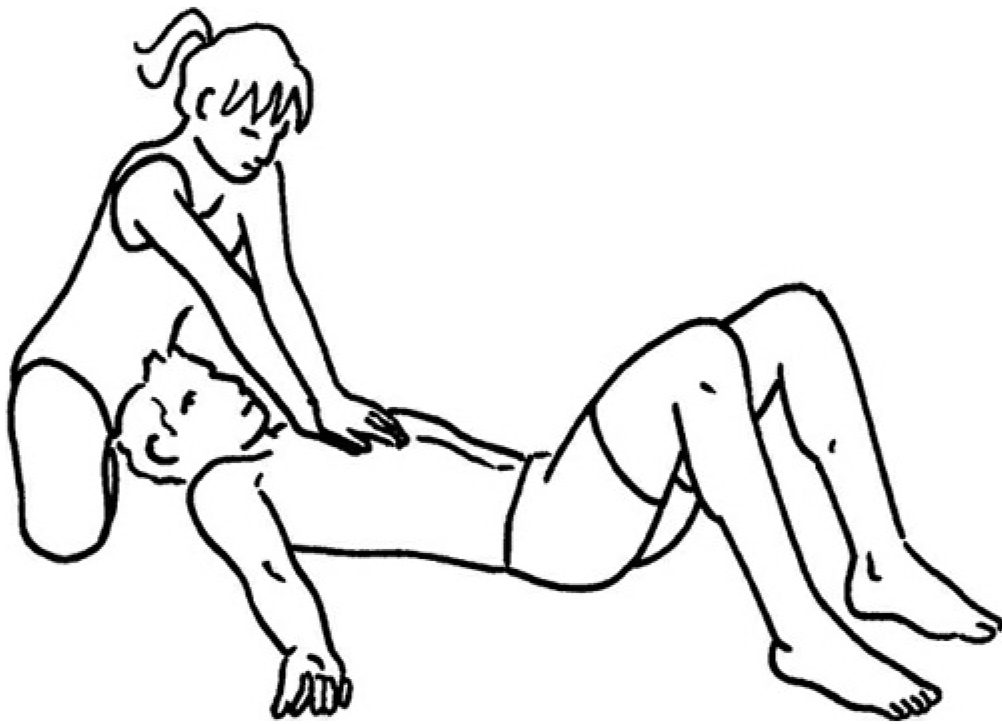


Figura 14.2. Maniobra para flexibilizar la actividad muscular del centro del tórax durante la respiración.

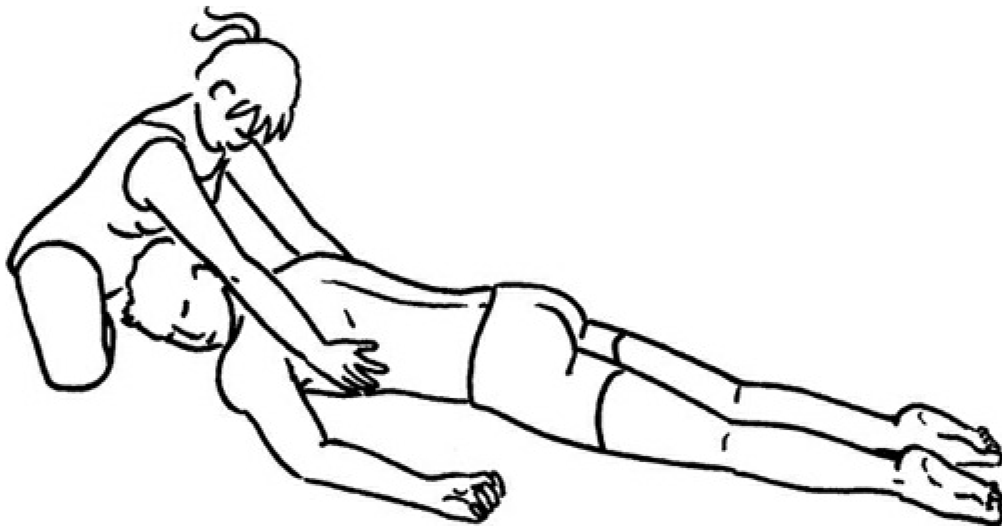


Figura 14.3. Maniobra en posición decúbito prono. Las manos del operador ejercerán cierta presión hacia abajo y adentro durante la espiración.

Este trabajo sobre la espalda se completa con otra maniobra. El operador colocará sus dedos sobre la zona donde se articula el cartílago de la costilla con la vértebra correspondiente. Presionará hacia dentro acompañando la espiración, y liberará la presión en la fase inspiratoria.

Realizará esta maniobra a lo largo de la zona cervical y dorsal de la columna vertebral (figura 14.4).

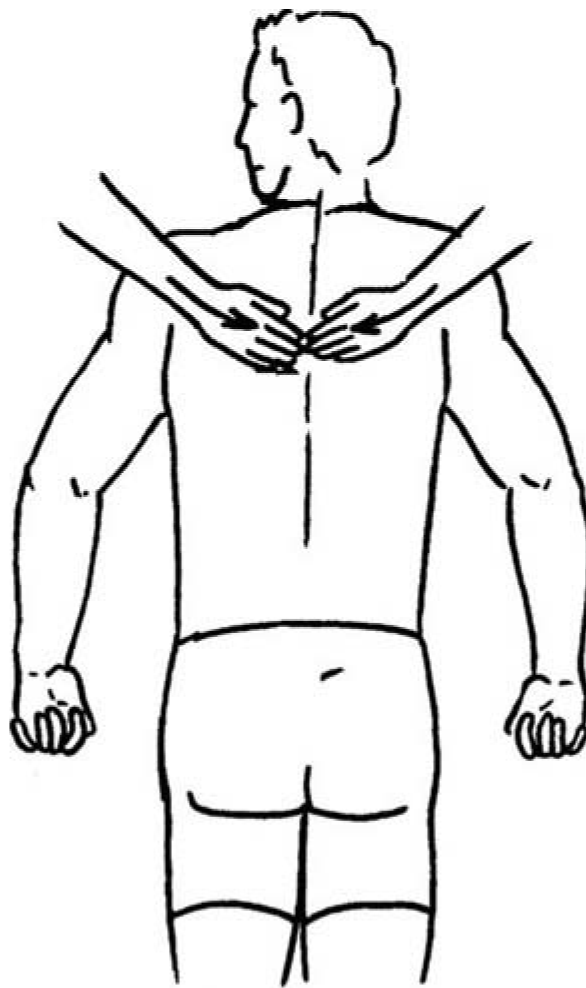


Figura 14.4. Maniobra para favorecer la flexibilidad de los movimientos respiratorios en la espalda.

4. En posición de pie se dejará entrar el aire llevando los brazos hasta arriba paralelos uno al otro. Intentar que este movimiento no suponga la elevación de los hombros.

   Una vez arriba, se seguirá inspirando al tiempo que se estira alternativamente uno y otro brazo cada vez más alto; se prestará atención a no provocar una lordosis lumbar en este momento, para lo cual se flexionarán levemente las rodillas (figura 14.5).

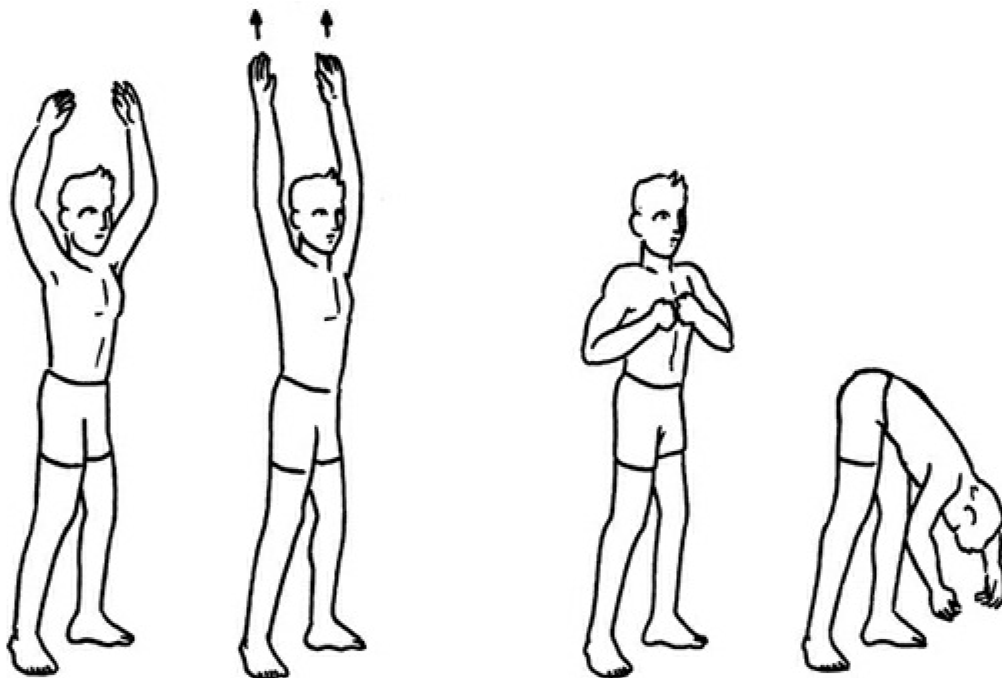


Figura 14.5. Secuencia del ejercicio.

Se espirará con un amplio suspiro dejando caer las manos primero sobre el pecho y seguidamente hacia el suelo con flexión del tronco.

Este ejercicio propicia la expansión del tórax en los planos transversal y longitudinal y aumenta el espacio intercostal; la respiración consigue así un nivel óptimo desde el punto de vista funcional.

Para los siguientes ejercicios será necesario disponer de un bastón de madera o una caña de bambú de unos 140 cm de longitud.

5. En decúbito dorsal, flexionar las piernas y apoyar las plantas de los pies en el suelo con las piernas paralelas, sin bloquear las ingles.

   Sostener el palo o caña con ambas manos e inspirar llevando el bastón hacia arriba y detrás, hasta apoyarlo en el suelo por detrás de la cabeza. Espirar llevando nuevamente los brazos a la posición inicial (figura 14.6).

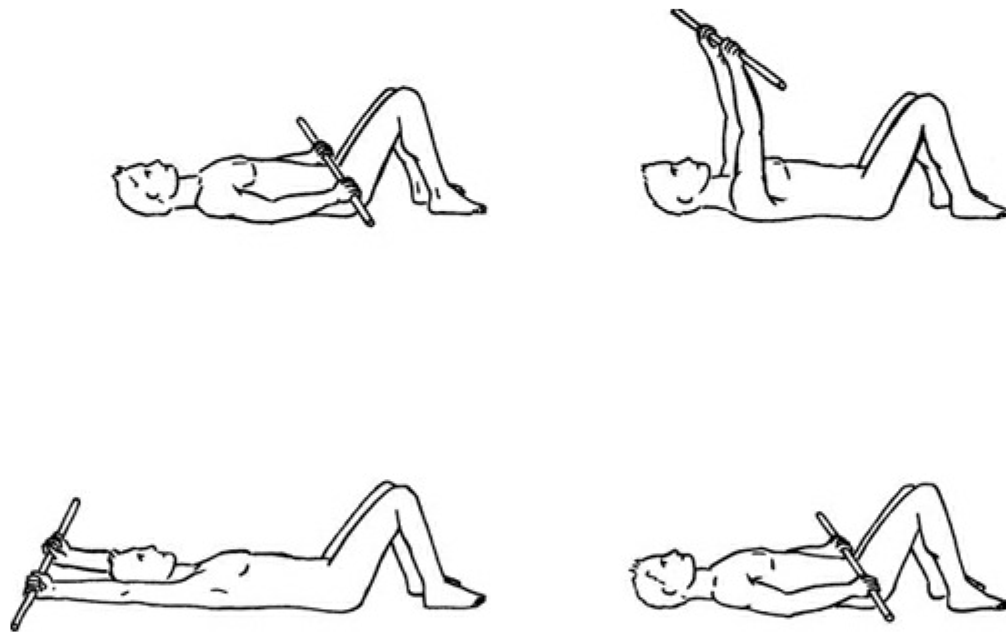


Figura 14.6. Secuencia del ejercicio. La entrada y salida del aire será profunda y suave a la vez.

La inspiración se inicia de manera abdominal, pero al llevar el bastón hasta atrás, la respiración pasa a ser de tipo costal media y superior. Esto contribuirá a la expansión de esta zona del tórax y a una mejor ventilación pulmonar.

Repetir 8-10 veces siguiendo el ritmo respiratorio habitual de la persona.[1]

6. En decúbito dorsal, colocar el palo de madera o caña por debajo de la espalda, sobre el lado izquierdo, paralelo a la columna vertebral (zona paravertebral). La persona se recostará apoyando el peso de su cuerpo; realizará 8-10 respiraciones y retirará el palo o caña. Observará la sensación entre ese lado de la espalda y el otro que no ha sido trabajado aún.

   Este ejercicio propicia la distensión de la musculatura paravertebral y de la zona dorsal de la espalda. Se realizará de igual manera en el lado derecho.

7. En decúbito ventral, el operador se colocará a un lado de la persona. Pondrá el palo o caña sobre la columna vertebral y masajeará un hemitórax y luego el otro, evitando actuar directamente sobre las vértebras. La finalidad es distender la musculatura; se hará la presión suficiente, sin llegar a provocar dolor.

   A continuación colocará el palo sobre la columna vertebral de manera que sobrepase la coronilla por arriba y el sacro por abajo.

   La finalidad es que la persona consiga respirar movilizando la zona lumbar de tal manera que el espacio que queda entre estas vérte-bras y el palo se reduzca al final de la inspiración y vuelva a aparecer en la espiración.

   Se irá favoreciendo así la distensión y flexibilidad de la musculatura respiratoria de la espalda. La pelvis también actúa sincrónicamente descendiendo en la inspiración y permitiendo la fluidez de la respiración que llega hasta la zona del ano y los genitales. La persona habrá de ser sensible a estas sensaciones.

8. En posición de sentado colocar y sujetar la caña con ambas manos. Inspirar llevando los brazos hasta arriba y luego hacia atrás hasta apoyar el palo o caña a la altura de la escápula. En este punto, la cabeza colgará suavemente hacia atrás. Mantener unos instantes la respiración y espirar volviendo a la posición de partida (figura 14.7).

Observar que no se provoque una lordosis lumbar durante el ejercicio.

9. Sentado, sujetar el palo buscando la mayor distancia posible entre una y otra mano. Inspirar llevando el palo hasta la posición vertical elevando el brazo derecho hasta arriba; se ha de notar el estiramiento lateral del tórax (figura 14.8) desde la axila hasta la cintura. Espirar e inspirar en esta posición y, finalmente, espirar volviendo a la posición de partida. Realizar hacia el otro lado y continuar alternativamente hasta completar una serie de 10 ejercicios (5 de cada lado).

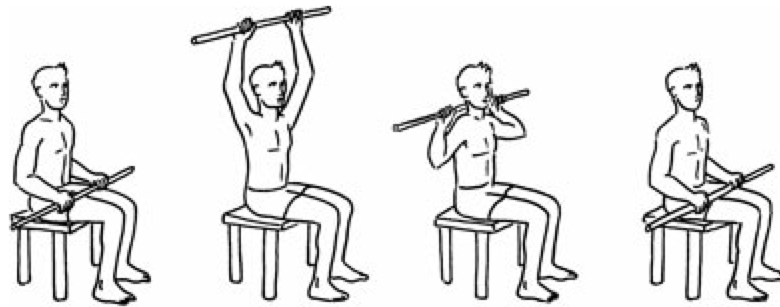


Figura 14.7. Secuencia del ejercicio. La respiración será fluida, suave, imperceptible.

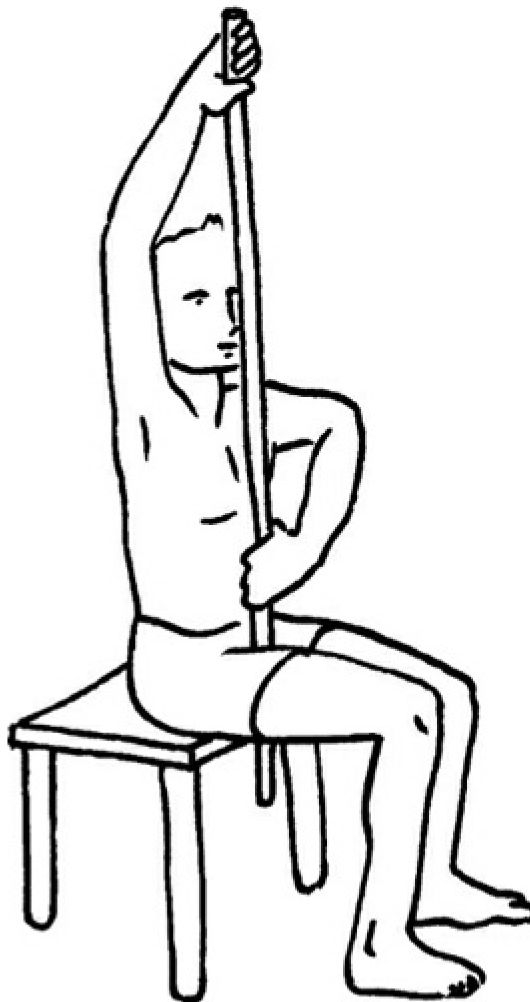


Figura 14.8. Este ejercicio favorece la expansión flexible del tórax.

10. Se proponen a continuación ejercicios similares que persiguen un estado de mayor expansión del tórax, en este caso practicando respiraciones completas comenzando por inspirar con la parte baja del tronco y continuando con la dilatación superior del tórax.

Ello implica realizar varios ejercicios en cadena: el primero es el más sencillo, el segundo incluye al primero, el tercero a los dos anteriores y el cuarto ejercicio es el que facilita una mayor expansión de la caja torácica.

Se procederá de la siguiente manera (figura 14.9).

a) De pie, inspirar movilizando suavemente el diafragma y el abdomen al tiempo que se elevan los brazos hacia delante, hasta la altura de la clavícula.

Espirar volviendo a la posición inicial con los brazos caídos a los lados del cuerpo.

b) De pie, inspirar llevando los brazos hacia delante (inspiración diafragmático-abdominal) y luego abrirlos en cruz notando el ensanchamiento de la caja torácica y una mayor entrada del aire en el tórax, siempre suavemente.

Espirar descendiendo los brazos lateralmente hasta dejarlos a los lados del cuerpo, notando una agradable distensión del tórax.

c) De pie, inspirar llevando los brazos sucesivamente de la posición del ejercicio uno al dos, y continuar hasta arriba de manera que las manos se junten con las palmas orientadas hacia arriba y la cabeza flexionada hacia atrás, sin dejar de inspirar.

Espirar descendiendo los brazos lateralmente hasta la posición inicial, observando una agradable distensión del tronco y del tórax.

d) De pie, inspirar pasando sucesivamente por la posición A, B y C, y completar la inspiración flexionando ligeramente el tórax hacia atrás –sin forzar la posición– para permitir una mayor extensión o abertura de la caja torácica.

Espirar volviendo a la posición inicial dejando pasar unos instantes sintiendo el efecto placentero de estos ejercicios. Es importante destacar la distensión que ha de notarse en la fase espiratoria, para permitir que actúen los músculos que realizan este trabajo.

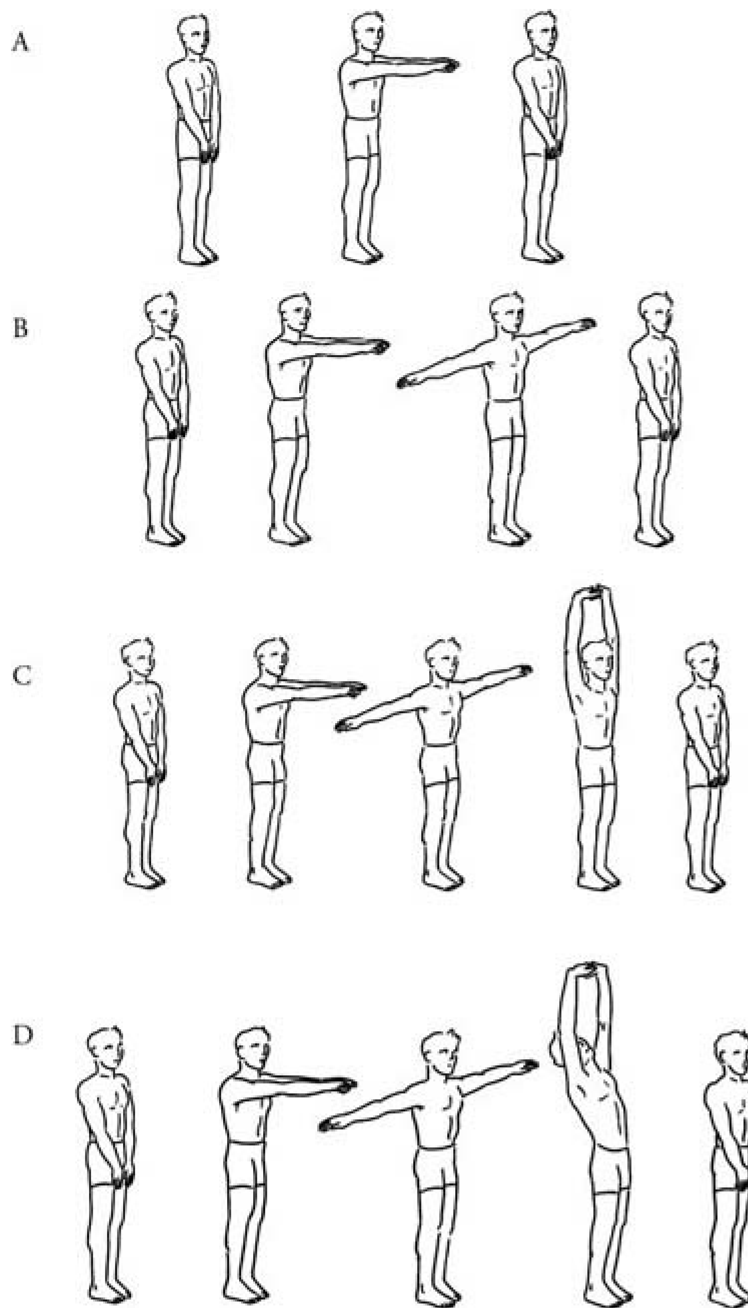


Figura 14.9. Secuencia del ejercicio.

El «registro» de la respiración en la espalda

1. Acostado boca abajo sobre una camilla o una colchoneta, se colocará un cojín debajo del vientre de manera que facilite una posición más recta de la zona lumbar; el objetivo es distender la musculatura suavizando la curvatura lumbar lo máximo posible.

   El operador colocará sus manos sobre la columna de la persona: una a la altura de las vértebras dorsales y la otra sobre el sacro. Se le pedirá que respire normalmente, con suavidad, haciéndole notar que durante la inspiración la columna se alarga como un elástico y en la espiración se recupera la situación inicial (figura 14.10).



Figura 14.10. Esta maniobra permite «registrar» conscientemente la actividad respiratoria en la espalda.

Las manos del operador acompañarán el flujo respiratorio de mane-ra que al inspirar ayude a la elongación de la columna accionando sobre la zona dorsal hacia arriba y sobre el sacro en dirección a los pies. De esta manera, la persona tendrá mayor sensación propioceptiva del movimiento respiratorio sobre la espalda, pudiendo sentir que el flujo de la inspiración llega hasta la zona coccígea y, más aún, hasta el fondo de la pelvis (zona del ano y los genitales).

Se realizarán 10-15 respiraciones y luego se cambiará a la siguiente maniobra.

2. El siguiente ejercicio tiene por finalidad que la persona registre el movimiento de la respiración hasta la zona situada por debajo del sacro (figura 14.11).

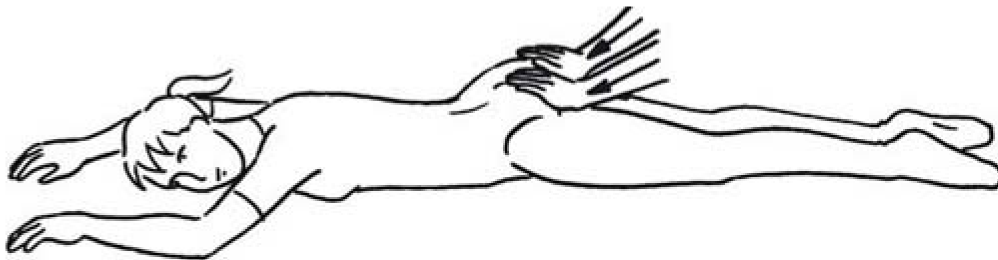


Figura 14.11. Maniobra para tomar conciencia de la expansión del movimiento respiratorio hasta el diafragma pélvico.

Para ello, se colocará en decúbito ventral, mientras que el operador colocará sus manos a la altura de las tuberosidades del isquion. Inspirará observando cómo la expansión de esta fase respiratoria llega al fondo de la pelvis; en la espiración, el operador presionará hacia arriba para acompañar la salida del aire.

Se hará durante varios minutos hasta que se haya observado un amplio movimiento pélvico en el curso de la respiración, lo cual indicará el desbloqueo de la musculatura lumbar y una gran actividad del diafragma y de la musculatura abdominal.

Relajación diferencial durante la respiración

1. Extendido boca arriba, se realizarán amplias y suaves respiraciones con participación de la musculatura costo-diafragmática-abdominal (CDA).

   El operador hará las siguientes maniobras para que la persona tome conciencia de que

mientras estos músculos están activos, otros permanecen distendidos:

a) Respiración CDA al mismo tiempo que el operador realiza movilizaciones de una extremidad superior (figura 14.12); para ello imprimirá movimientos circulares, balanceos del codo, etc. La actividad respiratoria no ha de interferir en la distensión de la articulación del hombro, que responderá sin tensión a la manipulación del operador. Se hará de igual modo con el otro brazo.

b) Respiración CDA mientras el operador realiza movilizaciones de una extremidad inferior. La actividad respiratoria no ha de impedir la actividad distendida de la articulación coxofemoral. Realizar lo mismo con la otra pierna (figura 14.13).

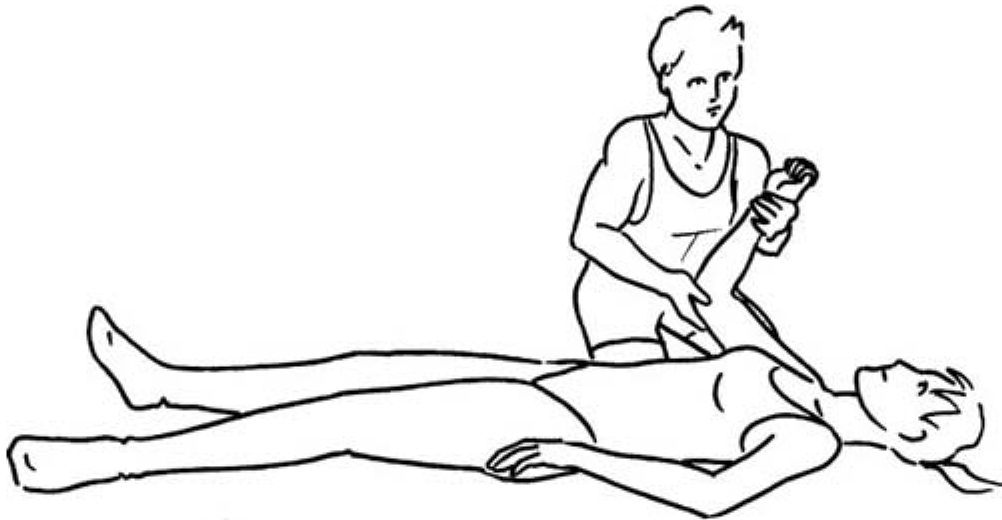


Figura 14.12. Movimientos para facilitar la respiración autónoma de la acción de otros músculos.



Figura 14.13. Maniobra que facilita la actividad respiratoria hasta el bajo vientre.

c) Respiración CDA mientras el operador realiza suaves movilizaciones de la cabeza de un lado al otro, sin despegarla de la camilla. Observar que la actividad respiratoria no interfiera provocando tensión en la nuca (figura 14.14).

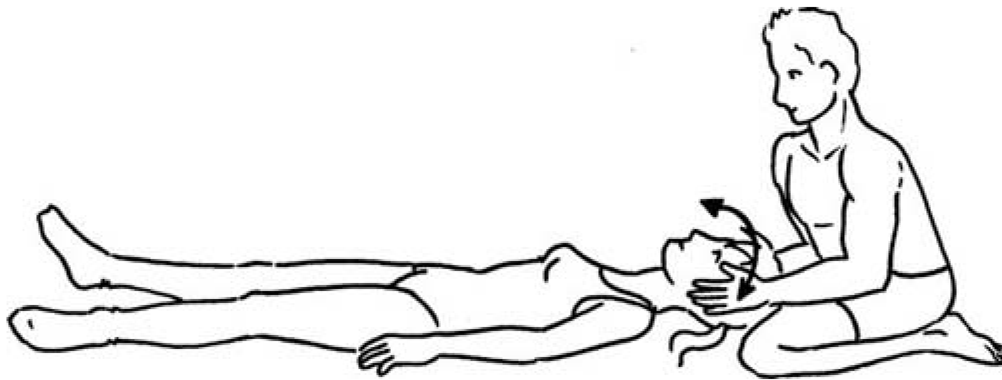


Figura 14.14. Se pretende la autonomía de la respiración respecto a movimientos de la cabeza.

2. Una variedad del ejercicio anterior consiste en coger por debajo y con ambas manos la cabeza de la persona como si de un cuenco se tratara; al inspirar, el operador eleva la cabeza sin forzar el movimiento y, al espirar, desciende la cabeza sin dejar de sostenerla entre sus manos. Se procurará que en el movimiento de ascenso la musculatura posterior del cuello *no actúe voluntariamente*, sino que permanezca distendida.

   Al espirar, se procurará también que la cabeza se «abandone» y no «controle» el movimiento (figura 14.15).

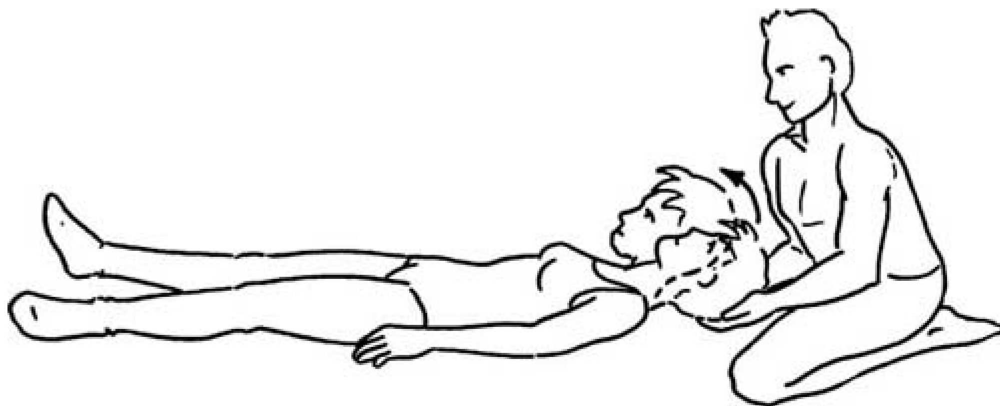


Figura 14.15. Este ejercicio es muy eficaz para la distensión de los músculos posteriores del cuello y suboccipitales. Está especialmente indicado cuando exista una lordosis cervical importante.

Facilitación del apoyo respiratorio y fonatorio desde el cinturón pélvico

Los ejercicios que aquí proponemos reforzarán el *papel del abdomen y la pelvis como centro de gravedad del cuerpo* y, al mismo tiempo, como el origen del impulso respiratorio que dará apoyo a la emisión vocal.

Será aconsejable realizarlos en cualquier proceso de educación o reeducación vocal, ya que

incrementará la conciencia de esta parte del cuerpo y con ello la configuración de un esquema corporal vocal óptimo.

El desbloqueo de la zona pélvica facilita que los movimientos inspiratorios lleguen hasta la zona más profunda de la pelvis con total fluidez; esto puede notarse externamente si apoyamos la mano sobre el coxis: el flujo y reflujo respiratorios llegan hasta allí e incluso se advierten en la zona del ano y los genitales. Al mismo tiempo, el desbloqueo pélvico potencia la actividad muscular de la mitad inferior del tronco, lo que contribuye a armonizar la actividad de la musculatura respiratoria de la mitad superior.

Ejercicios de desbloqueo de la zona pélvica

1. Acostado, flexionar las piernas y llevar las rodillas hacia el pecho. Las rodillas han de permanecer paralelas sin juntarse en la línea media, y cada mano cogerá la pantorrilla del mismo lado para sujetarla cómodamente (figura 14.16).



Figura 14.16. El flujo respiratorio puede sentirse interna y profundamente hasta el periné.

En esta posición, se inspirará suave y profundamente observando cómo el flujo respiratorio llega hasta la región lumbar, sacra y coccígea, a la vez que desplaza un poco las piernas por la actividad del diafragma y abdomen. Durante la espiración, se observará el efecto contrario, es decir, las piernas volverán ligeramente hacia el tórax y se propulsará el aire desde el fondo de la pelvis, sin empujar.

2. Acostado boca arriba con los brazos a los lados del cuerpo y las pier-nas estiradas cómodamente, flexionar una pierna manteniendo el apoyo del pie en el suelo; inspirar permitiendo que el movimiento llegue al fondo de la pelvis con suavidad.

Retener unos segundos la salida del aire y espirar deslizando rápidamente el pie por el suelo o camilla hasta que la pierna quede nuevamente estirada.

Es muy importante que este arrastre surja desde la misma articulación coxofemoral evitando «controlar» el movimiento; por el contrario, la pierna ha de ser «lanzada» y descargará tensión al espirar (figura 14.17).

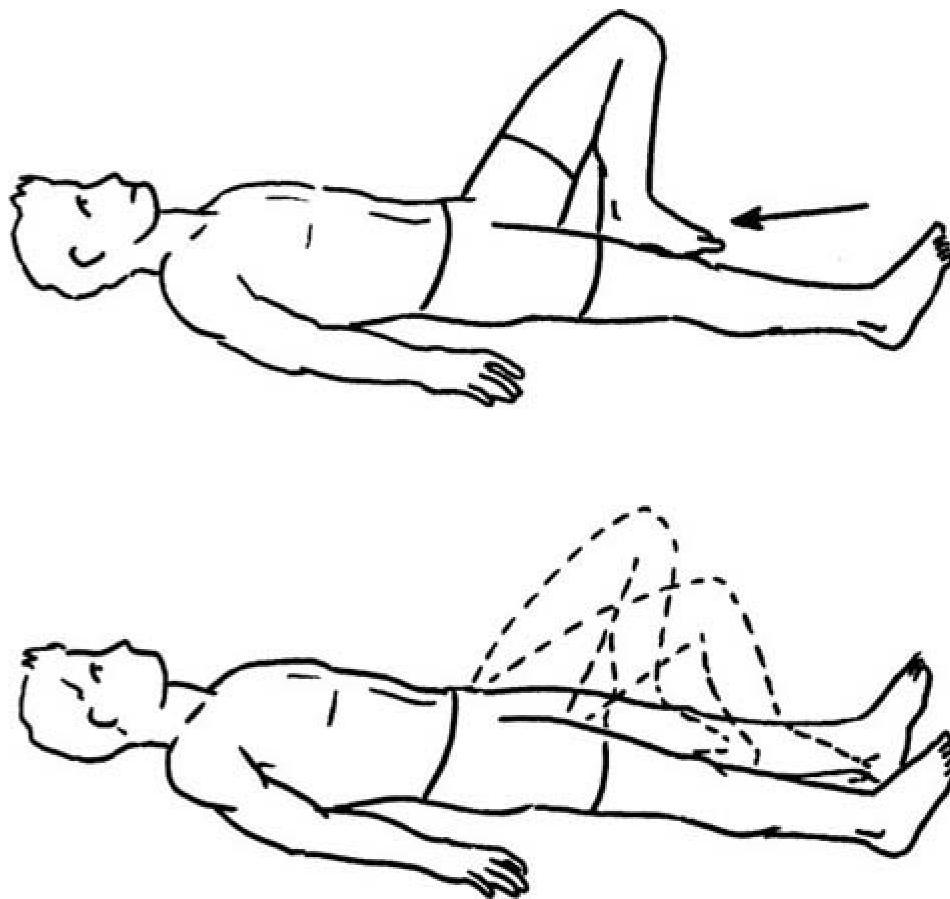


Figura 14.17. Este ejercicio contribuye a liberar la tensión de la parte inferior de la pelvis.

Inicialmente puede hacerse el movimiento sin combinarlo con la respiración hasta que se consiga el efecto deseado.

Podrá observarse que después de 8-10 movimientos con la pierna trabajada, la sensación propioceptiva será muy diferente respecto a la otra. Objetivamente se comprobará que la pierna está algo más larga que la otra y que la zona correspondiente a la articulación de la pier-na con la cadera está más «aplanada» que la de la pierna no trabajada. Es conveniente solicitar que la persona verbalice las sensaciones corporales que experimenta.

Realizar el mismo trabajo con la otra pierna.

3. Acostado, abrir los brazos en cruz; llevar las piernas juntas y flexionadas hacia el lado derecho de manera que toquen el suelo. Respirar tres veces en esta posición y luego llevar las piernas hacia el lado izquierdo; respirar también varias veces en esta posición (figura 14.18).

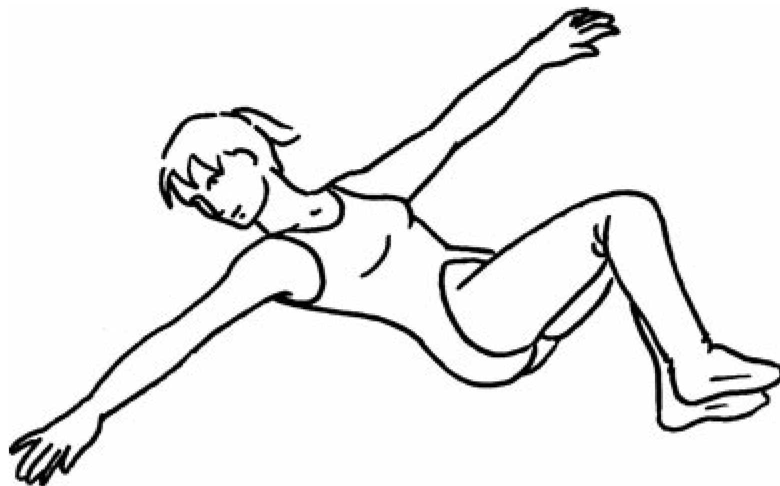


Figura 14.18. Este ejercicio desbloquea la zona lumbar, facilitando los movimientos respiratorios de la parte baja del tronco.

4. De pie, apoyarse sobre una pierna y sacudir sucesivamente la otra a cierta altura para no chocar con el suelo; se ha de notar que la pierna se sacude desde la articulación coxofemoral como si estuviéramos mojados y quisiéramos sacudirnos el agua.

   Descansar y realizar lo mismo con la otra pierna. Volver a repetir lo mismo con una y otra pierna.
5. De pie y en posición básica de alineación, mantener flexibles las rodillas y la zona lumbar relajada; iniciar rápidos movimientos vibratorios de las piernas. Para ello se mantendrá la parte anterior de los pies en contacto con el suelo y los talones se despegarán alternativamente del suelo como si se tratara de un suave y pequeño taconeo. Hacer que vibren las piernas y que la vibración afecte también a las caderas, la cintura y la zona lumbar. En este rápido movimiento, la pelvis «bailará» de manera suelta y rítmica (figura 14.19).

   Utilizar música rítmica de tambores puede ser un estímulo facilitador para éste y otros ejercicios pélvicos.
6. De pie y con los pies separados y paralelos, alinear la espalda observando que no haya tensión en la columna lumbar. Inspirar al tiempo que se flexionan levemente las rodillas (10 cm aproximadamente).

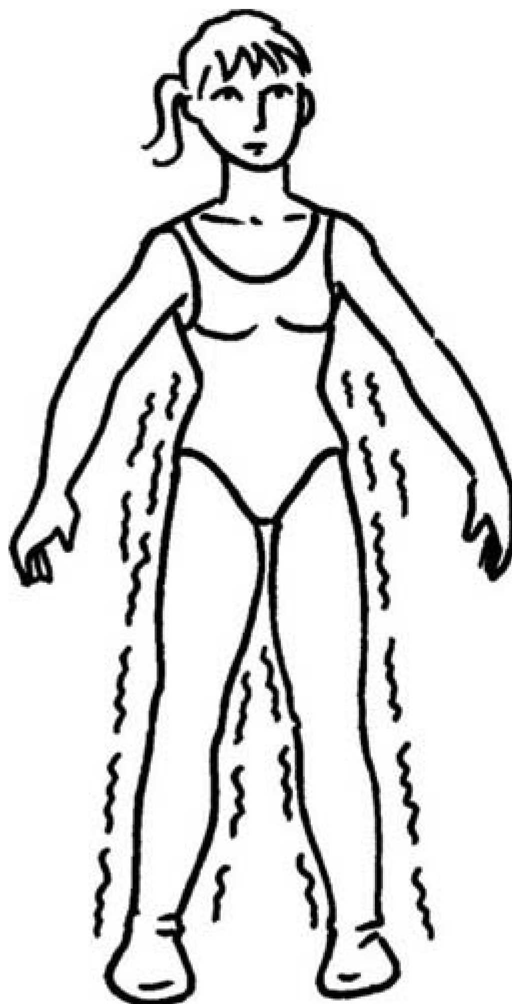


Figura 14.19. Ejercicio que desbloquea el cuerpo de manera generalizada.

Mantener alineada la espalda y notar que el peso del cuerpo recae sobre toda la planta de los pies; se pondrá atención en no bloquear la zona del cóxis y anal para permitir que el movimiento de la inspiración llegue hasta allí (figura 14.20).

En una segunda fase se volverá a la situación inicial espirando.

Es conveniente realizar lentamente el ejercicio dando lugar a una respiración lenta, suave y profunda.

7. De pie, en posición básica de alineación, colocar los pies paralelos, un poco más afuera de la línea de los hombros. Flexionar ligeramente las rodillas y comenzar a describir círculos con la pelvis; prestar atención a que los círculos se hagan con amplitud, especialmente en su fase anterior, que es cuando más se relaja la zona lumbar (figura 14.21).

   Se recomienda utilizar música predominantemente rítmica como estímulo facilitador.

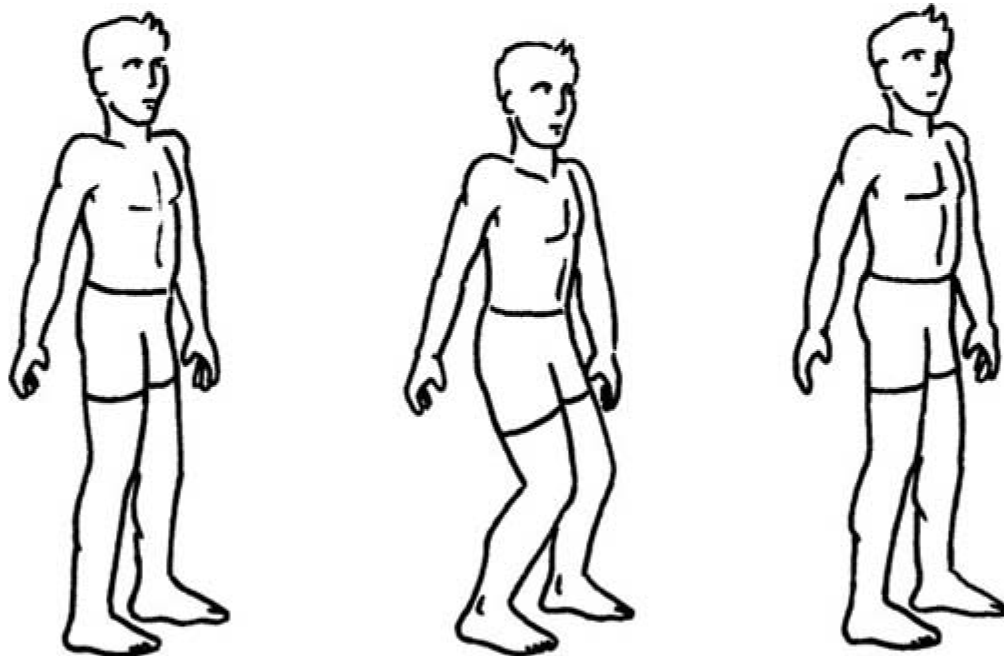


Figura 14.20. Ejercicio que facilita la conciencia del bajo vientre y su conexión con las piernas y los pies.

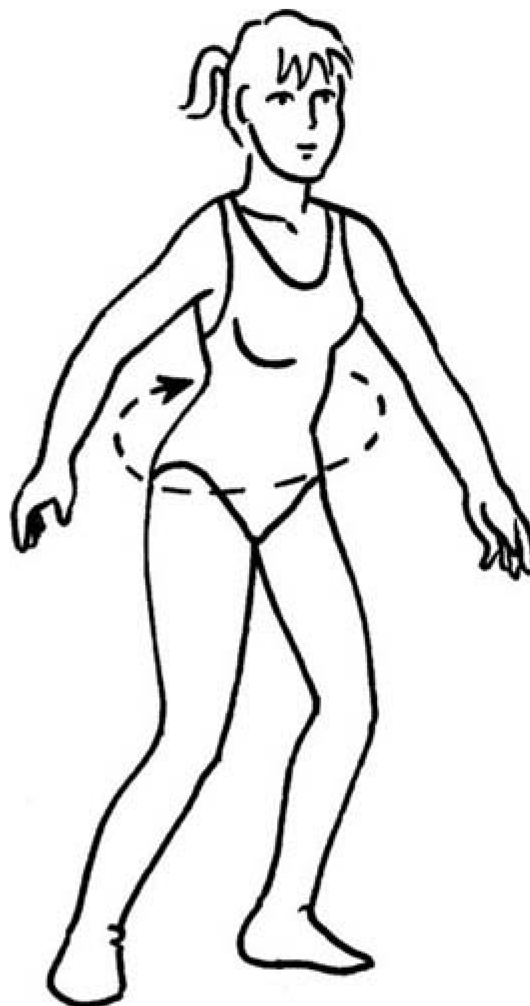


Figura 14.21. Movilización de la cintura pélvica.

8. Acostado, en posición de flexión con las rodillas replegadas hacia el pecho y abrazadas con ambas manos a la altura de la pantorrilla (figura 14.22). Respirar suave y ampliamente notando la movilidad del abdomen y especialmente de la columna lumbar. Procurar ser sensible al movimiento de expansión de la cintura y de cómo la actividad del diafragma durante la inspiración se refleja hasta la zona coxígea, anal y genital. Realizar una pausa respiratoria de 4-5 segundos antes de espirar (figura 14.22).

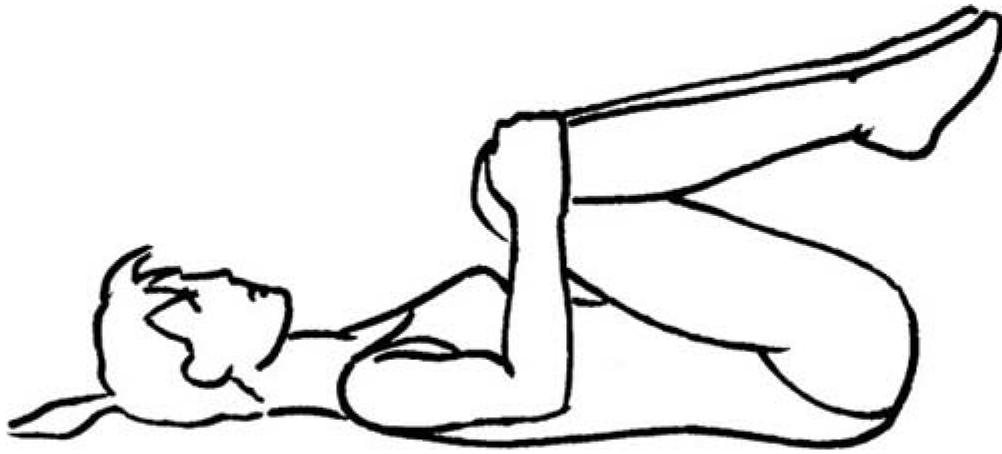


Figura 14.22. Ejercicio que favorece la acción respiratoria en la zona lumbar.

9. Acostado, flexionar las piernas manteniendo apoyados los pies en el suelo y en línea vertical respecto a cada rodilla. Los brazos se mantendrán extendidos a ambos lados del cuerpo con las palmas hacia abajo.

   Inspirar dejando que el movimiento afecte al tronco, hasta la base misma de la pelvis (distender la zona coxígea, anal y genital). Retener el aire al tiempo que se eleva la pelvis hasta donde sea posible, apoyando el peso del cuerpo sobre la planta de los pies. Espirar dejando caer la pelvis y dando suaves y sucesivos golpes del sacro contra el suelo a lo largo de la espiración.

   Este ejercicio puede realizarse también dejando que surja un sonido suave y fluido durante la espiración que variará en intensidad según los golpes rítmicos que se realicen sobre el suelo.
10. De pie, se realizará un ejercicio de movimiento circular en espiral. Para ello se partirá de la posición básica de alineación vertical. Se comenzará por producir suaves movimientos circulares con la mitad inferior del cuerpo (piernas-pelvis) para continuar con la parte superior del cuerpo (tórax-cabeza-brazos); la pelvis y la cabeza describirán movimientos circulares de forma totalmente flexibles mientras que los brazos se dejarán llevar por el movimiento general del cuerpo.

    También en este caso se recomienda utilizar música rítmica para facilitar este tipo de movimiento.
11. En posición de sentado flexionar las piernas de manera que sea posible unir la planta de ambos pies ayudándose con las manos (figura 14.23). Se formará así un círculo cerrado entre pelvis y extremidades inferiores. En esta posición, respirar lenta y ampliamente para notar la expansión y retracción del vientre, zona lumbar y costillas inferiores. Es un ejercicio que aporta serenidad y que contribuye a la distensión de la cintura lumbar y la pelvis a través de la respiración.



Figura 14.23. Ejercicio que favorece la sensación de expansión respiratoria hasta el fondo de la pelvis.

12. En posición de cuclillas, se procurará mantener las plantas de los pies apoyadas en el suelo; si fuera incómodo para la persona, se hará apoyando sólo la parte anterior de los pies y los talones libremente despegados del suelo, o bien apoyados éstos sobre una cuña (figura 14.24). En esta posición, se realizarán amplias inspiraciones procurando lograr la máxima expansión de la zona lumbar y abdominal durante la inspiración sin empujar.

    En una segunda fase, podrá pedirse a la persona que espire «dejando salir» la voz desde el vientre en un sonido similar a la vocal «A»; se observará que el apoyo sonoro provenga de la musculatura abdominal y que el sonido sea regular y cada vez más potente.



Figura 14.24. En esta posición puede notarse claramente la actividad respiratoria en la zona abdominal, especialmente en la zona lumbar, que llega también hasta el periné.

[1] Este ejercicio es especialmente recomendado para iniciar una sesión de trabajo cuando se observe cansancio físico o estrés. Se realizará hasta que el ritmo respiratorio combinado con el movimiento de brazos sea cada vez más lento y pausado. Ello indicará una mayor flexibilidad muscular y respiratoria, así como un adecuado estado de distensión psíquica.

15

El estado funcional de los órganos articulatorios

Efectos de la tensión muscular

La vida actual con su fuerte nivel de estrés comporta, a escala corporal, la acumulación de tensión muscular; esta tensión pasa a ser crónica cuando no se incide de manera consciente para neutralizar los efectos que provoca en nuestro cuerpo dicha tensión.

Uno de estos efectos se hace sentir en los *órganos situados por encima de la laringe* y que participan en la producción de los sonidos del habla y en la resonancia de la voz.

Todos hemos notado alguna vez la tensión que se localiza en *los músculos masticatorios* (masetero, pterigoideo interno y temporal) y que se detecta en forma de molestia o dolor cuando se presiona la zona próxima a la articulación temporomandibular. Igual ocurre si intentamos «despegar» estos músculos; la mayor o menor flexibilidad de esta zona, así como el nivel de dolor, nos indicarán el grado de tensión muscular crónica.

En casos extremos, puede presentarse un cuadro de *disfunción de la articulación temporomandibular* (ATM), a la cual habrá que prestar especial atención, ya que requiere que la persona tome conciencia de este problema y que sea tratado de forma interdisciplinar por el odontoestomatólogo y el reeducador miofuncional.

Cuando existe una disfunción de la ATM se observan puntos de dolor al presionar sobre las siguientes zonas:

- Hueso temporal, músculos elevadores de la mandíbula (masticatorios).
- Músculo esternocleidomastoideo, especialmente en su inserción superior.
- Músculos suboccipitales y trapecio.
- Músculos de las mejillas (masetero y pterigoideos).

Segre y Naidich (1981) observan que la contracción del músculo masetero no suele darse de forma aislada, sino que casi siempre va acompañada de la contracción de los músculos cervicales y temporales. También mencionan que el tipo de personalidad que acompaña este cuadro suele responder a las características siguientes: controladora, perfeccionista, comportamiento a veces compulsivo; en otros casos se observan fuertes características ansiosas o una personalidad con tendencia a la represión de sus impulsos instintivos.

En tal caso, estos autores hacen referencia a diversos síntomas que inciden sobre las estructuras estomatognáticas, es decir, relativas a la mandíbula y su articulación, a los músculos faciales y masticatorios y al órgano de la lengua.

Estos síntomas son:

- La desviación lateral de la mandíbula y la lengua retraída y rígida.
- El dolor facial y de la musculatura de la cintura escapular.
- La tendencia a elevar la base de la lengua durante el discurso, así como la dificultad para mantenerla en posición de reposo.

En conjunto, estos síntomas determinan *un habla carente de flexibilidad y, por tanto, de movilidad muy limitada.*

Esta situación predispone a un estado de *contracción muscular generalizada* que afectará también a la fisiología natural de la laringe. Recordemos que la base de la lengua está ligada al hueso hioides, situado en la parte alta de la laringe, y que la mandíbula mantiene estrechas conexiones musculares con la lengua, el velo del paladar y la faringe (figura 15.1).

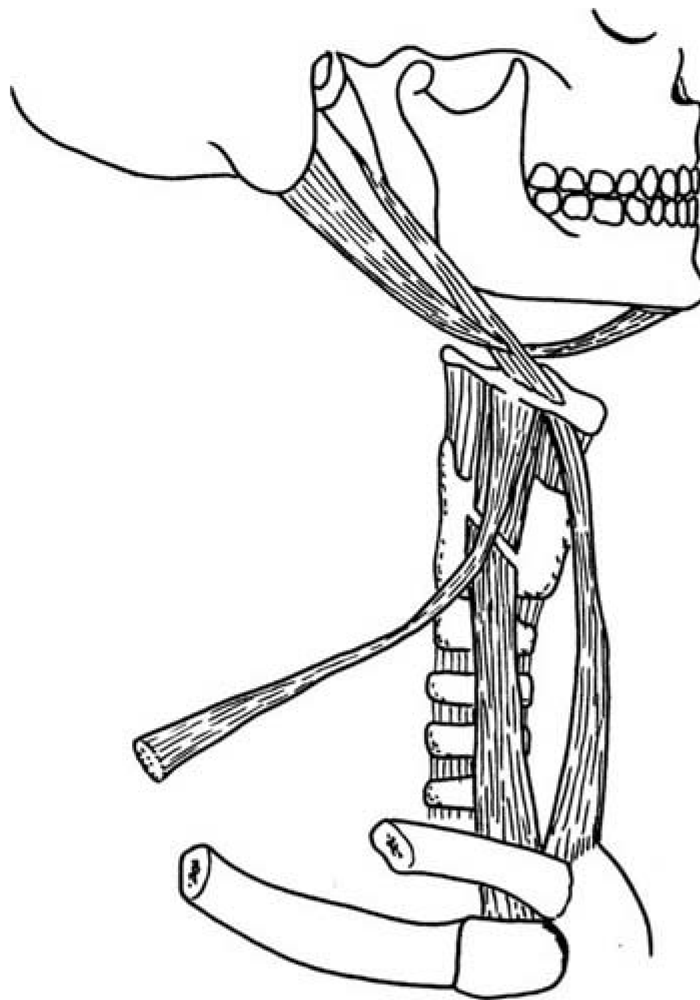


Figura 15.1. Musculatura de sostén de la laringe.

Tanto en las personas afectas de problemas de la voz, como en numerosos profesionales de la voz de los que nos hemos ocupado a lo largo de este libro, es frecuente observar una *reducción del espacio faringobucal durante la fonación*. Este espacio es de vital importancia para una emisión vocal sin esfuerzo, especialmente cuando se tiene que proyectar la voz o cantar.

De aquí la importancia de conseguir una correcta alineación de la cabeza, ya que con ello se logra una colocación óptima de la laringe y su delicada musculatura, y se facilita la creación del espacio faringobucal al que hacemos referencia.

En algunos casos caracterizados por una emisión vocal de esfuerzo, puede observarse una postura de la cabeza «cerrada» hacia abajo, con retracción de la mandíbula en dirección a la laringe. Esto provoca su compresión, el retraimiento de la lengua y la reducción del espacio faringobucal; las vértebras cervicales se observan en posición de hiperextensión (figura. 15.2).

En cuanto a los movimientos de los órganos que participan en la articulación del habla, puede presentarse una actividad insuficiente de las estructuras blandas, en especial de *los labios*. Éstos se implicarán poco en el juego de movimientos articulatorios y, muchas veces, estarán «frenados» por la rigidez de la mandíbula. Lengua y mandíbula pueden llegar a actuar de manera totalmente solidaria, de modo que los movimientos de la primera no sean suficientemente autónomos en relación con los de la segunda.



Figura 15.2. En cualquier uso profesional de la voz es necesario evitar el cierre del espacio posterior de la boca.

La rigidez de la musculatura de la lengua y la escasa abertura del maxilar inferior según los fonemas que se articulen determina un habla cerrada y poco expresiva.

Ejercicios de abertura y distensión de las estructuras supralaríngeas

Presentaremos diferentes ejercicios agrupados según los órganos y grupos musculares que se trabajarán:

- Maxilar inferior.
- Músculos de la lengua.
- Zona posterior y velo del paladar.

Maxilar inferior

Tal como mencionamos en el capítulo 13, consideramos esta estructura ósea como parte de un todo al cual denominamos *anillo mandibular*, formado por la mandíbula por delante, la apófisis mastoides y la zona de la nuca por detrás. Este anillo guarda una unidad funcional solidaria, es decir, que la tensión sobre una zona de este anillo incide sobre el resto y viceversa. La distensión consciente aplicada a un grupo muscular del anillo produce la distensión del resto.

La tensión excesiva de este anillo bloqueará la movilidad de la mandíbula y la lengua; también limitará el espacio posterior de la cavidad bucal y la tonificación del velo del paladar. Todo ello es fundamental para el logro de una emisión abierta en cualquier uso profesional de la voz.

También repercutirá, como ya dijimos, en la posición de la laringe en el espacio del cuello: a mayor tensión del anillo mandibular, mayor fijación de la laringe en una posición alta respecto a la deseable durante la fonación.

En definitiva, forma un todo funcional en el que la distensión de un elemento actúa sobre el conjunto. La distensión del mentón provoca la distensión de la musculatura posterior del cuello y de la parte inferior del rostro, incluido el interior de la boca, la base de la lengua y el espacio posterior faringobucal (la maniobra para conseguirlo quedó explicada en el capítulo 13). Al mismo tiempo, podrá «activarse» el velo del paladar, fundamentalmente en la voz proyectada.

Ejercicios

1. Inflar los carrillos al máximo con los labios juntos durante varios segundos; se inflará también la zona alrededor de los labios.

   Distender relajando la mandíbula y notando el efecto del estiramiento de los músculos de la mejilla. Hacerlo 5-6 veces más. Descansar.
2. Masaje interno de la cavidad bucal, para aumentar la información propioceptiva de la cavidad oral y facilitar la distensión de sus estructuras internas. Se procederá de la siguiente manera:

   Con el dedo índice se dará un masaje suave pero con cierta presión a la estructura del paladar duro; se harán movimientos circulares en esa zona y luego se recorrerán las encías por su reborde interno y externo tanto del maxilar superior como del inferior.

   Descansar unos instantes y verbalizar las sensaciones que se observen.
3. Se continuará con el automasaje de la cara interna de las mejillas, es decir, en el interior de la boca. También con el dedo índice, se «empujará» hacia fuera la musculatura interna de las mejillas imprimiendo movimientos circulares con cierta presión (figura 15.3). Se explorará la zona próxima a la articulación temporomandibular realizando movimientos de «empuje» hacia fuera.

   Descansar unos instantes y expresar la sensación observada.



Figura 15.3. Maniobra que permite liberar tensión de la musculatura de las mejillas.

4. El masaje puede continuar en el exterior de la cavidad bucal de la siguiente manera:

   Imprimir movimientos circulares sobre el mentón o borla de la barba hasta notar que no hay tensión y puede «rodar» sin ninguna resistencia. Este masaje produce un rápido efecto de distensión de la musculatura de la mandíbula.
5. Se pellizcarán las mejillas con los dedos índice y medio en oposición al pulgar (figura 15.4) y se estirará su musculatura hacia el exterior de la cara, manteniendo unos segundos esta posición. Se practicará sobre distintos puntos de las mejillas y también en la zona próxima a la articulación temporomandibular.
6. Sin soltar la mejilla, se irá desplazando el pellizco como si se amasara la musculatura; esta maniobra puede resultar dolorosa especialmente cuando hay tensión acumulada en los músculos masticatorios. Por ello se hará con mayor o menor énfasis según el umbral de dolor.

Estrechamente relacionado con la vida psíquica y emocional de la persona

Ha de responder a la demanda

PROCESO DE EDUCACIÓN O REEDUCACIÓN VOCAL

Ajustado a las habilidades comunicativas que necesita desarrollar la persona

Tendrá en cuenta las variables del entorno laboral familiar y social del usuario

Figura 15.4. Maniobra para dar elasticidad y liberar tensión de los músculos masticatorios.

7. Mantener la lengua en posición de «succión» contra el paladar superior como si se quisiera iniciar el chasquido del trote del caballo. En esta posición alta de la lengua, abrir la mandíbula sin tensión, pero hasta la máxima extensión posible sin que se descoloque la lengua.

   Se verificará que la mandíbula permanezca distendida y que no lleve a cabo ninguna contractura muscular. Puede verificarse objetivamente la distensión mandibular haciendo un masaje circular sobre la borla de la barba o mentón, musculatura que ha de estar «suelta» al hacer el masaje.
8. Llevar la punta de la lengua hacia atrás y hacia arriba de la cavidad bucal, a la altura del inicio del paladar blando. Distender la mandíbula como en el ejercicio anterior y abrirla hasta donde sea posible, comprobando al mismo tiempo la soltura de la borla de la barba como se indicó anteriormente.

   Permanecer en esta posición de abertura durante 10-15 respiraciones.

   Este ejercicio y el anterior no solamente actúan sobre la distensión del maxilar inferior, sino también sobre la abertura del espacio faringobucal, y la tonificación del velo tan importante para la realización de los ejercicios de emisión vocal.
9. Segre y Naidich (1981, página 74) proponen un ejercicio de *conciencia de distensión de la mandíbula* asociado a un movimiento sincrónico de las estructuras orobucales como, por ejemplo: descender relajadamente la mandíbula al tiempo que se sonríe, estirar las comisuras suavemente mientras la lengua se sitúa para /i/ o /e/, etc. Son ejercicios que requieren una fina disociación muscular, pero siempre manteniendo el estado de distensión mandibular. Igual conciencia habrá de mantenerse cuando se realicen prácticas con sonidos vocálicos, palabras,

frases o discurso espontáneo.

Músculos de la lengua

1. Se trabajará primero sobre la información propioceptiva de este órgano, de manera que pueda sentirse su tamaño, grado de tensión o distensión, etc.

   Para ello, la persona tocará el dorso de su lengua –en posición de reposo sobre el suelo de la boca– con el dedo índice; luego pellizcará el ápice lingual entre sus dedos pulgar y medio y lo soltará estirando hacia delante; podrá también hacer percusiones sobre el dorso de la lengua con el índice, como si se tratara de gotas de lluvia que van cayendo.
2. Otro tipo de ejercitación consiste en actuar sobre la musculatura de la lengua a través de la contracción y/o estiramiento de diferentes grupos; para ello se hará lo siguiente:

   a) Sacar la lengua afinando el ápice, lo más lejos posible sin asociar ningún movimiento de tensión del maxilar inferior.

   b) Separar maxilares y presionar con el ápice de la lengua el reborde alveolar, de manera que se produzca un estiramiento de los músculos linguales inferiores y la máxima distancia posible entre ambos maxilares.

   c) Presionar sobre la cara interna de uno y otro carrillo con el ápice lingual dejando los maxilares separados; se trata de una flexión y extensión lateral de la lengua.

   d) Hacer rodar circularmente el ápice de la lengua por la cara inter-na y alrededor de los labios. Dejar que éstos se contraigan formando un anillo muscular.
3. Después de este conjunto de estiramientos dejar la lengua en posición de reposo sobre el suelo de la boca y observar las sensaciones que se experimentan: calor, distensión, aumento de la separación entre ambos maxilares, del espacio faringobucal.

   Es muy importante poder sentir *la lengua en posición de reposo total*; para ello ha de estar libre de tensión en referencia a los músculos del dorso, la punta, la zona lateral y posterior.
4. Otro ejercicio consiste en hacer rápidos movimientos anteroposteriores con la lengua manteniendo la mandíbula distendida y cómodamente abierta. Descansar unos instantes y observar las sensaciones que se presentan. Es importante notar sensación de distensión en la parte dorsal y posterior, así como en la cara interna e inferior.

   El ejercicio puede realizarse haciendo pequeños movimientos de oscilación anteroposteriores sin que se note tensión en la mandíbula ni en los músculos faciales.
5. Abrir y cerrar suavemente la mandíbula manteniendo la lengua en posición de reposo en el suelo de la boca. La mandíbula y la lengua actuarán en este caso de manera solidaria, procurando que la abertura llegue suavemente hasta la posición de bostezo e incluso que éste se produzca. Habrá que evitar la elevación y la retracción de la parte posterior de la lengua.

Zona posterior de la cavidad bucal

Estos ejercicios permiten dar una *mayor amplitud y elasticidad a la región posterior de la cavidad bucal o que incluye el velo del paladar*. Con ello se facilita, además, una mejor resonancia

del sonido vocal, al tiempo que la laringe puede descender y ascender libremente durante el uso de la voz, descartando una posición alta y fija que tanto perjudica a la emisión. Tampoco interesa una posición excesivamente baja de la laringe, ya que ello altera el timbre de la voz, oscureciéndolo en exceso.

Para conseguir este espacio posterior se requiere cierto grado de tonismo de esta musculatura y, en contrapartida, una disminución del tonismo de la musculatura masticatoria y de la musculatura mandibular, en especial del mentón o borla de la barba. También la musculatura posterior de la cavidad bucal está relacionada con la musculatura posterior del cuello, de manera que a mayor distensión de los músculos posteriores del cuello se consigue una mayor abertura de la parte posterior de la cavidad bucal. Por ello, mien-tras se desarrollan los ejercicios que se detallan a continuación, será conveniente dar simultáneamente y con suavidad un masaje a los músculos suboccipitales y cervicales con el fin de conseguir un mayor resultado.

1. Hacer un gran buche de aire que llene toda la cavidad bucal y llevarlo hasta el máximo de tamaño y presión de dentro a fuera de la cavidad bucal y labios. Explosionar, deshacer el buche y dejar la boca entreabierta en posición de descanso unos instantes. Repetir este ejercicio entre 5 y 10 veces descansando y notando el estiramiento de los músculos de las mejillas después de cada realización.
2. Hacer un gran buche de aire que infle mejillas y labios y luego hacer que «reviente» de manera áfona como si se dijera «P»; el aire ha de explotar hacia fuera al tiempo que se abre el esfínter formado por los labios ocluidos. El buche ha de ser grande para que se se pueda generar el mayor espacio intrabucal.
3. Abrir relajadamente la mandíbula hacia abajo y ligeramente hacia dentro. Comprobar que el movimiento se haga sin tensión, colocando los dedos de la mano debajo del mentón mientras se abre la mandíbula. Para ello, la musculatura del fondo de la boca ha de «abrirse» como si se tratara de un suave bostezo. Realizar varias veces seguidas abriendo y cerrando el maxilar con suavidad y notando que este movimiento es más flexible cuanto más espacio interno se vaya creando en la parte posterior bucal. Se prestará especial atención a no deprimir el fondo de la lengua hacia abajo, ya que alteraría el espacio faríngeo que buscamos como «óptimo».

   En una segunda fase se asociará este movimiento mandibular a la respiración: se inspirará por la nariz y se espirará bucalmente mien-tras se mantiene abierto el maxilar y el espacio posterior de la boca. El velo del paladar mantendrá una posición elevada y tonificada.
4. Se abrirá la mandíbula hasta una posición cómoda y sin tensión. Se visualizará la imagen de dar un mordisco a una manzana; esta actitud creará un espacio interior de la cavidad bucal haciendo que se eleve la parte posterior (zona velar y musculatura lateral); también se originará un *cambio postural de la cabeza: las cervicales se «alargarán»* facilitando mayor espacio posterior faríngeo. La laringe quedará en una posición de equilibrio, preparada para emitir sonidos sin esfuerzo (figura 15.5).
5. En posición de abertura flexible de la mandíbula. Nos referimos al concepto de «suspensión» desarrollado en el capítulo sobre voz y método Cos-Art, se «creará» un amplio espacio interior en la cavidad bucal. Se mantendrá la mandíbula abierta sin tensión y se adelantarán los labios para formar un tubo que se proyecte hacia el exterior y adelante. Este tubo «virtual» ha de sentirse con claridad mientras se inspira por la nariz y se espira por la boca (figura 15.6).

   Realizar varias veces visualizando la salida del aire apoyado desde el bajo vientre hasta el

exterior.

6. Con la mandíbula flexiblemente abierta, se mantendrá durante diez segundos la lengua «succionada» hacia el paladar duro en posición de chasquido notando el esfuerzo que realizan los músculos linguales para mantener esta posición. También se mantendrá abierto el maxilar lo máximo posible, ya que con ello se facilita la abertura posterior de la cavidad bucal. Descansar y notar el efecto de distensión de la cavidad bucal.



Figura 15.5. El alargamiento de las cervicales facilita un espacio óptimo del fondo de la cavidad bucal, y con ello, una emisión más libre.

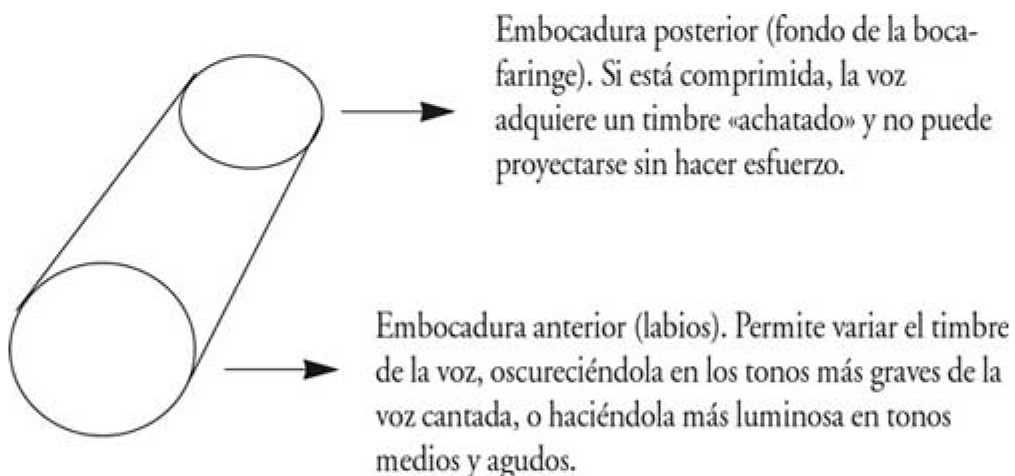


Figura 15.6. Conexión anteroposterior de la cavidad bucal. Su uso consciente permite lograr el timbre y color deseados.

7. En posición de abertura flexible de la mandíbula, se realizará prime-ro de manera áfona y luego sonora, la secuencia /u/ /a/, pasando de una a otra de manera ligada abriendo la mandíbula y dirigiendo los labios hacia delante al pasar de /u/ a /a/. Ha de hacerse procurando la «suspensión» del maxilar sin retraer los labios para atrás al emitir /a/, ya que si no, el timbre resultante sería «chato»; se busca un timbre «redondo». La abertura de la mandíbula ha de ser amplia y no variará al pasar de una a otra vocal.
8. Se hará el mismo ejercicio, sin variar el grado de abertura del maxilar mientras se emiten de manera ligada las vocales /a/, /o/, /u/. Se procurará que los labios varíen el molde articulatorio de las vocales buscando que la resonancia del sonido impacte en toda la cavidad bucal, y que de ésta se proyecte al exterior. El timbre debe ser «redondo» y «hueco», escapando de una colocación chata y cerrada.
9. En posición de «suspensión» de la mandíbula, se realizarán emisiones áfonas de las vocales, comenzando por las que requieren mayor espacio posterior (a, o, u) y luego por las anteriores /e/, /i/, en este caso manteniendo el espacio posterior bucal. Se masajeará simultáneamente la musculatura de la borla de la barba para notarla distendida, y la salida del aire se realizará de manera fluida apoyada desde el bajo vientre.

Ejercicios de relajación diferencial de las estructuras supraglóticas y musculatura posterior del cuello

Este tipo de ejercicios son especialmente importantes para las personas que presentan una acentuada tensión de la musculatura posterior del cuello. Esta circunstancia determina en buen grado la *contracción en cadena de otros grupos musculares próximos*, ya sea del maxilar inferior, masticatorios, de la lengua –especialmente de su base posterior ligada a la laringe a través del hueso hioides– de la musculatura faríngea y del velo del paladar.

Por ello, es frecuente comprobar la dificultad de la persona a la hora de realizar *movimientos del maxilar inferior sin que se le asocie cierto grado de contractura en la zona cervical*; en algunos casos llega a producirse un desplazamiento anterior de la cabeza con hundimiento de las cervicales. También puede observarse un efecto parecido cuando se le sugiere que abra la boca para ver el espacio interno.

Proponemos, entonces, diferentes ejercicios que permitirán una *actividad diferencial de ciertos grupos musculares, mientras que otros permanecen con un grado óptimo de tonismo* que permitirán actuar libremente a los primeros sin agregar tensión complementaria.

Este mecanismo es especialmente importante durante la emisión y discurso vocales, ya que requiere la actividad de ciertos grupos musculares, mientras que otros próximos y/o distantes se mantienen adecuadamente tónicos.

1. Realizar suaves y rápidos movimientos oscilatorios con la cabeza, unos pocos centímetros hacia cada lado, hasta que la persona observe que el movimiento se realiza sin tensión muscular y que

la cabeza se mueve de manera «ligera»; no es necesario un movimiento demasiado amplio.

El operador ayudará realizando la maniobra de colocar una mano sobre la frente y la otra a la misma altura en la parte posterior del cráneo. De esta manera la persona podrá apreciar cuándo el movimiento de oscilación se realiza libre de tensión (figura 15.7).

Le indicará también que procure elevar un poco la cabeza, de manera que se produzca un mayor espacio intervertebral en la zona cervical. Poco a poco, el tórax conseguirá también una alineación más adecuada.

2. Se continuará con el mismo movimiento oscilatorio de la cabeza pero asociándolo simultáneamente a la distensión o actividad de otros grupos musculares próximos y distales. Estas variaciones pueden hacerse en una misma sesión o ir introduciéndose a lo largo de varias sesiones de trabajo.

   Así, se realizará el movimiento oscilatorio de la cabeza asociado a:

- Distensión de la mandíbula.
- Colocación del ápice de la lengua en la zona alveolar procurando el máximo de separación intermaxilar.



Figura 15.7. Este ejercicio permite «elongar» la zona dorsal y cervical; la laringe podrá actuar con más espacio y eficiencia.

- Colocación del ápice de la lengua en la zona posterior palatina procurando el máximo de separación intermaxilar.

- Abertura y cierre elástico del maxilar inferior.
- Proyección de labios en posición de la vocal /o/ dejando gran espacio intrabucal.

Una vez trabajados estos ejercicios de disociación muscular, po drán hacerse otros *que impliquen una actividad más ágil y próxima al discurso vocal.* Por ejemplo, se podrá colocar un libro sobre el punto más alto de la cabeza o coronilla observando que no se desplace o caiga mientras la persona realiza movimientos sucesivos:

- Abrir y cerrar relajadamente la mandíbula.
- Masticar de forma elástica.
- Soplar.
- Decir series automáticas: días, meses, números.
- Otros movimientos que se crea conveniente realizar.

A estos movimientos de disociación, que permiten la actividad de algunos grupos musculares mientras se mantiene una adecuada distensión de la musculatura posterior del cuello, pueden agregarse otros que implican la participación de la respiración y de las extremidades superiores.

Respecto a la respiración, puede comprobarse que *en personas con una hiperactividad de la musculatura superior del tórax durante la inspiración, se asocia un bloqueo de la musculatura del cuello* (también inspiratoria como es el caso del esternocleidomastoideo); esta circunstancia provoca la contracción de la musculatura extrínseca e intrínseca de la laringe, la cual desempeñará la función vocal de mane-ra inadecuada.

3. El siguiente ejercicio tiene por finalidad disociar la actividad respiratoria costodiafragmático abdominal de la actividad de la musculatura posterior del cuello.

   Para ello se hará oscilar la cabeza tal como se describió en un ejercicio anterior; es decir, colocando ambas manos en la cabeza de la persona, pidiéndole que simultáneamente inspire movilizando la parte inferior del tronco.

   Si se observa que la inspiración provoca un aumento de la tensión o rigidez en la musculatura del cuello, se irá disociando progresivamente la actividad de estos dos grupos musculares (cuello y parte central-inferior del tronco) hasta que funcionen de manera autónoma.

   También suele observarse una *«sintonía» entre la tensión de la musculatura posterior del cuello, los trapecios y la articulación escápulohumeral*; esta última conecta el tronco con la extremidad superior.

   Por ello, también es conveniente disociar la actividad de estos diferentes grupos musculares a través de los ejercicios que proponemos.
4. Mientras el operador realiza la maniobra de hacer oscilar la cabeza de manera que no se observe rigidez muscular, la persona elevará un brazo mientras inspira y lo bajará a medida que espira sin que la musculatura del cuello se vea implicada. Se realizará varias veces con un mismo brazo y luego con el otro. También podrá realizarse con ambos brazos simultáneamente observando siempre que no se eleven los hombros, lo cual indicaría una hiperactividad de la musculatura del trapecio.
5. Podrán realizarse también movimientos amplios y libres con uno y otro brazo controlando que la musculatura posterior del cuello no se «active» o contracture.

16

Sensibilización básica para trabajar la voz

Actitud física y mental en la comunicación

Ya se ha considerado a lo largo de diferentes capítulos de este libro la importancia de una adecuada postura corporal, de una verticalidad integrada a lo largo de dos polos, uno superior (cabeza) que se proyecta hacia el cielo y otro inferior (los pies) que se arraiga en la tierra.

Lejos de ser una postura mecánica artificial, esta doble direccionalidad de la verticalidad del cuerpo ha de servir para «registrar» sensaciones físicas de integridad y unidad del cuerpo, y no la suma de diferentes elementos aislados. Estas sensaciones predisponen a una *actitud mental de concentración* y al desarrollo de una *clara conciencia de la propia identidad*.

También se han señalado en este libro diferentes vías para llevar a cabo un trabajo corporal o psicocorporal que apunta en esta dirección: yoga, técnica Alexander, terapia de polaridad, Cos-Art, tai chi, etc.

La verticalidad del cuerpo no se refiere, pues, a una actitud meramente física, sino también a una actitud mental. Esta *actitud psicofísica* ha de estar presente en el uso de la voz, especialmente cuando las necesidades profesionales son más exigentes.

En tal caso, la actitud psicocorporal que acompaña la comunicación oral se ve muy reforzada por aspectos no verbales, desde los gestos expresivos que acompañan el discurso, hasta las inflexiones que damos a nuestra voz variando la altura tonal –que hace al discurso más expresivo–, o la intensidad, reforzando o poniendo el énfasis en determinadas palabras que consideramos relevantes dentro del discurso, etc. Algunos de estos aspectos fueron tratados en el capítulo de este libro que aborda la oratoria.

El concepto de voz proyectada según F. Le Huche

Hay diferentes maneras de entender y trabajar la voz profesional en cuanto a su proyección hacia el exterior. Nos detendremos en primer lugar en el concepto de voz proyectada que desarrolla F. Le Huche (1993, vol. 1).

Este autor identifica la voz proyectada o directiva, con un *comportamiento vocal mediante el cual un sujeto se propone actuar sobre otro, siendo el inter-locutor o el auditorio el primer objetivo de sus preocupaciones. La intención de ser entendido es predominante*.

Esta voz proyectada puede tener formas diferentes, desde llamar a alguien, ordenar, afirmar, informar, interrogar, expresarse delante de un público, etc.

En los actores y cantantes, la voz proyectada cede la prioridad a la función expresiva y artística, si bien se dirige a un público destinatario de la canción o texto teatral.

Para Le Huche, el comportamiento de la proyección vocal implica:

- La intencionalidad mental de actuar e incidir eficazmente sobre otras personas; esta

intencionalidad es la que genera las siguientes condiciones.

- La mirada hacia el interlocutor con el objeto de manifestar la intención de actuar o incidir sobre él, y para recibir una retroalimentación que le permita captar señales de interés, duda, cansancio, etc., y poder así readaptar el discurso.
- La verticalidad o enderezamiento corporal que predispone a una proyección de la voz eficaz.
- La activación del apoyo abdominal para permitir al sujeto que utilice la acción reguladora del diafragma.

Este mismo autor menciona que no debe identificarse voz proyectada con voz fuerte o gritada, ya que pueden coincidir los cuatro elementos mencionados arriba, y no utilizarse una voz intensa.

Lo que define fundamentalmente la voz proyectada –característica en los profesionales de la voz que nos ocupan en este libro– es la *clara intención de incidir en el interlocutor y la reacción de éste al mensaje que recibe*.

A lo largo de este capítulo se irán sugiriendo ejercicios para desarrollar la voz proyectada, incidiendo en la activación del apoyo abdominal y de otros grupos musculares en el caso de que se tenga que utilizar mayor intensidad en la voz para llegar a un auditorio que ocupa un espacio amplio.

Para este enfoque de la voz proyectada, se sugieren algunos ejercicios, en los que es importante mantener la intención de incidir sobre un posible interlocutor:

1. Colocarse en el centro de la sala sintiendo el cuerpo libre de tensiones anclado sobre los pies, y proyectada la cabeza hacia el cielo; dirigir la mirada hacia un ángulo de la sala, imaginando que proyecta un haz luminoso. Hacer lo mismo con los diferentes ángulos de la pared.
2. Imaginar que ese haz de luz traspasa cada ángulo de la pared.
3. Visualizar que la voz llega a un ángulo de la pared, y luego a los restantes.
4. Realizarlo de manera sonora, emitiendo la vocal «i» o «u».
5. Visualizar que la voz, junto con la mirada, puede traspasar el ángulo de la pared.
6. Pensar en un mensaje persuasivo, y transmitirlo con la mente y con la mirada, sin pronunciarlo verbalmente, como por ejemplo: «*necesito que me atiendas porque quiero explicarte algo muy importante*».
7. Emitir un mismo mensaje de diferentes maneras:
   - Sin intención de convencer a un posible interlocutor y sin colocarse en actitud corporal vertical.
   - Sin intención de convencer a un posible interlocutor, alineado en actitud corporal vertical.
   - Con intención de convencerlo, alineado en actitud corporal vertical.
   - Igual, agregando la mirada «activada».
   - Igual, agregando el gesto de redondear los brazos hacia delante, con la intención de que los brazos y las manos también «comuniquen» ese mensaje.

El cuerpo como resonador en la voz proyectada

Hemos hablado anteriormente de la voz proyectada según Le Huche. Nosotros suscribimos,

además, la idea de utilizar el cuerpo como resonador, es decir, como un espacio interno a través del cual fluye el sonido de nuestra voz. Es muy diferente imaginarla con una dirección vertical hacia el exterior, que imaginársela «llenando» el espacio interno del tronco, de la cabeza y de las extremidades, y saliendo hacia el exterior, por ejemplo, a través de nuestras manos, al tiempo que sale por nuestra boca. Si experimentamos la diferencia entre ambas maneras de hacerlo, constataremos que el timbre de la voz varía sensiblemente en uno y otro caso; en el prime-ro la voz suena más metálica, con una clara dirección externa como si de una flecha se tratara; en el segundo, la voz suena más plena, más redonda y completa sin sentir esfuerzo alguno.

Habría también otra manera de abordar la dirección del sonido, especialmente referido a la voz cantada, aunque también puede aplicarse al uso profesional de la voz hablada. Se trata del enfoque taoísta que desarrolla S. Chun-Tao-Chen en su libro *El tao de la voz* (1993) cuya lectura es indispensable para comprender esta concepción de la voz.

Ya hablamos de ella en el capítulo de Inés Bustos (1995) y sólo mencionaremos que para S. Chun se trata de aplicar los principios taoístas a la respiración y a la emisión vocal, de manera que se evite la tensión laríngea y se facilite el buen funcionamiento del diafragma. Habla de recoger el sonido, basándose en la imagen de un movimiento circular continuo: el sonido entra a nuestro cuerpo por el entrecejo y se dirige hacia el centro de gravedad, un poco por debajo del ombligo. Luego sigue una trayectoria inversa, imaginando otro medio círculo por delante del emisor, y en dirección al entrecejo. Se dibuja así un movimiento circular continuo que siempre deberá acabar recogiéndose en el bajo vientre.

La identificación con una de estas maneras de entender la dirección del sonido para la proyección vocal tiene mucho que ver con la propia formación y experiencia profesional.

Por otra parte no son del todo incompatibles entre sí. Por ejemplo, podemos imaginar nuestra voz fluyendo en todo el espacio interno del cuerpo, proyectándose hacia el exterior a través de las extremidades (como si fuéramos una estrella), e integrar al mismo tiempo los aspectos de la voz proyectada que describe Le Huche (verticalidad, control de la mirada, apoyo abdominal).

También podemos integrar aspectos de la voz proyectada de este autor, aunque imaginando que el sonido se dirige hacia el centro de grave-dad del cuerpo. Esta dirección interna aumenta la conciencia del abdomen, facilitando su «activación» muscular (no contracción). El hecho de dirigir el sonido hacia el interior del cuerpo, o permitir que la voz fluya por el espacio interno del cuerpo, facilita además la «activación» del velo del paladar y del espacio faringobucal, fundamental para la voz cantada o profesional.

En cualquiera de estas perspectivas para abordar la dirección del sonido, consideramos que es preciso desarrollar una mayor conciencia del cuerpo, donde éste actúe como una caja de resonancia, y la respiración y la voz puedan fluir sin bloqueos a través de él.

Invitamos al lector a que experimente y observe las sutiles diferencias que se producen al proyectar la voz de una u otra manera.

El control del soplo espiratorio

Es importante que antes de trabajar la respiración adaptándola al uso de la voz profesional, se desarrolle la percepción del cuerpo como un espacio interior a través del cual fluye la respiración; podemos imaginar que el aire atraviesa todos los canales internos del cuerpo, conectando el tronco con las extremidades (a través de la articulación del hombro y de la cadera) y con la cabeza

(articulación atlantooccipital).

Dejar fluir el aire, generará la sensación de que cada célula del cuerpo respira, de que nuestro espacio interno aumenta, lo cual contribuye a integrar el cuerpo como una totalidad y a notar bienestar físico y emocional.

Podremos reproducir estas sensaciones de manera consciente en cualquier situación de estrés, de nerviosismo, para inducir al descanso o prepararnos para la acción.

Insistimos en que es importante experimentar el fluir de la propia respiración antes de desarrollar un trabajo técnico, que es lo que describiremos a continuación.

El soplo respiratorio tiene la finalidad de dar soporte a la voz, y este «so-porte» es diferente de acuerdo con el uso que de la voz tenga que realizarse: voz hablada, proyectada o cantada. El trabajo de la musculatura respiratoria será diferente para cada caso; así, en una conversación normal y a escasa distancia del interlocutor sólo es necesario prolongar la espiración para dar salida a la emisión de frases de más o menos duración; no es preciso que la musculatura respiratoria haga adaptaciones especiales.

En el caso de utilizar la voz con fines profesionales y tener que hablar a una distancia mayor del interlocutor (docentes, formadores, oradores, actores y actrices, cantantes, etc.), con la finalidad de comunicar información, conocimientos, argumentar o bien expresarse artísticamente, entrará en juego una mayor actividad muscular, ya que será necesario:

- Adaptar el flujo espiratorio aportado por la musculatura abdominal con el fin de dar soporte a la voz.
- Utilizar adecuadamente la musculatura torácica y de la zona media del tronco para reforzar la intensidad de la voz sin dañar los pliegues vocales. Para ello se incidirá en la musculatura intercostal manteniéndola en la posición inspiratoria mientras se habla y/o sobre la musculatura de la espalda y de la zona lumbar.
- También será necesario que el fuelle respiratorio sea muy flexible –especialmente en el tramo que separa el tórax del abdomen– con el fin de que la inspiración aporte gran elasticidad para que la espiración pueda a su vez ser «eficaz».

Si toda esta delicada actividad muscular no se realiza de manera sincronizada y eficaz, la voz proyectada pierde el grado de consistencia requerido y el esfuerzo recae directamente sobre la musculatura laríngea provocando fatiga y, en algunos casos, generando una alteración crónica de la voz.

Ejercicios de control del soplo espiratorio

Existe una innumerable variedad de ejercicios que contribuyen a la dosificación y control de la salida del aire. Los más clásicos –y no por ello menos utilizados– son: soplar a través de cañitas para dosificar la salida del aire o para desplazar objetos ligeros con mayor o menor presión, soplar velas colocadas a distancia variable sin apagar la llama, hacer burbujas en agua jabonosa aplicando mayor o menor presión aérea, etc.

En la realización de todos ellos se procurará una adecuada alineación del cuerpo, de manera que no quede comprimida la zona de máxima actividad respiratoria: la zona costodiafragmática y abdominal (figura 16.1).

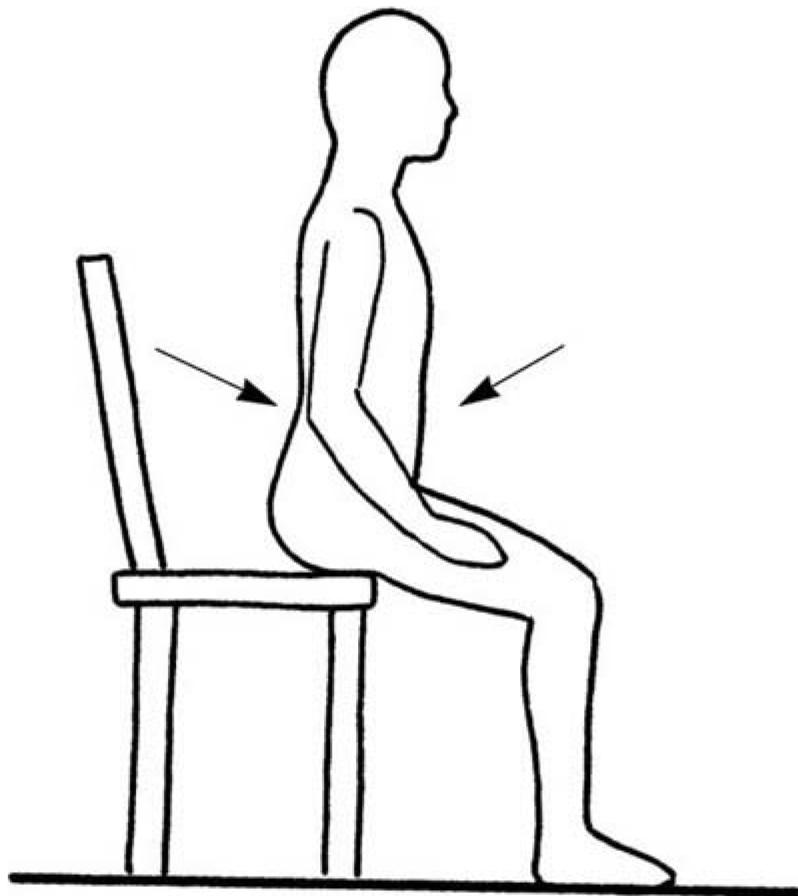


Figura. 16.1. Se ha de asegurar que la zona de mayor actividad respiratoria disponga del espacio óptimo para garantizar su función.

Proponemos a continuación otros ejercicios para trabajar el control del soplo espiratorio: emitir *sonidos fricativos de larga duración*, que precisan un *apoyo*[1] progresivo de la pared abdominal.

Dejar entrar el aire suavemente y espirar con:

SSSSSSSSS

FFFFFFFFFF (labio inferior en contacto con dientes superiores)

UUUUUUUUU (de manera áfona)

La consigna es que durante la espiración la pared abdominal actúe sola, sin aplicar fuerza ni contracción, pero estando «presente» en el acto de sostener la salida del aire. Se mantendrá el sonido en el tiempo, mientras pueda mantenerse el apoyo abdominal. No debe producirse un «vaciado» de aire que implique un esfuerzo del cuello (figura 16.2).

Se realizará el mismo ejercicio, pero en este caso sonorizando el fonema /S/, /F/ y la vocal U.

Es importante realizar esta práctica varias veces seguidas, ya que poco a poco se consigue una mayor duración de la espiración así como un control consciente y voluntario de ésta y del apoyo abdominal.

Otro ejercicio que contribuye a *regular la presión de la salida del aire* para no dañar las cuerdas

vocales consistirá en soplar a través de una cañita (lo más estrecha posible) dejando salir sonido a través de ella. También será conveniente realizar este ejercicio varias veces, hasta conseguir que el sonido salga de manera regular (sin variaciones de intensidad) y que el tiempo de la espiración sea cada vez mayor. Podrá hacerse en un mismo tono, o variando la altura de la voz, como si se tratara de imitar el sonido de una sirena.

Para trabajar también la regulación de la presión del aire espirado, se puede hacer la siguiente práctica: emitir un sonido a través de una cañita; luego tapar el orificio de salida de la cañita y dejar salir el sonido por la nariz.

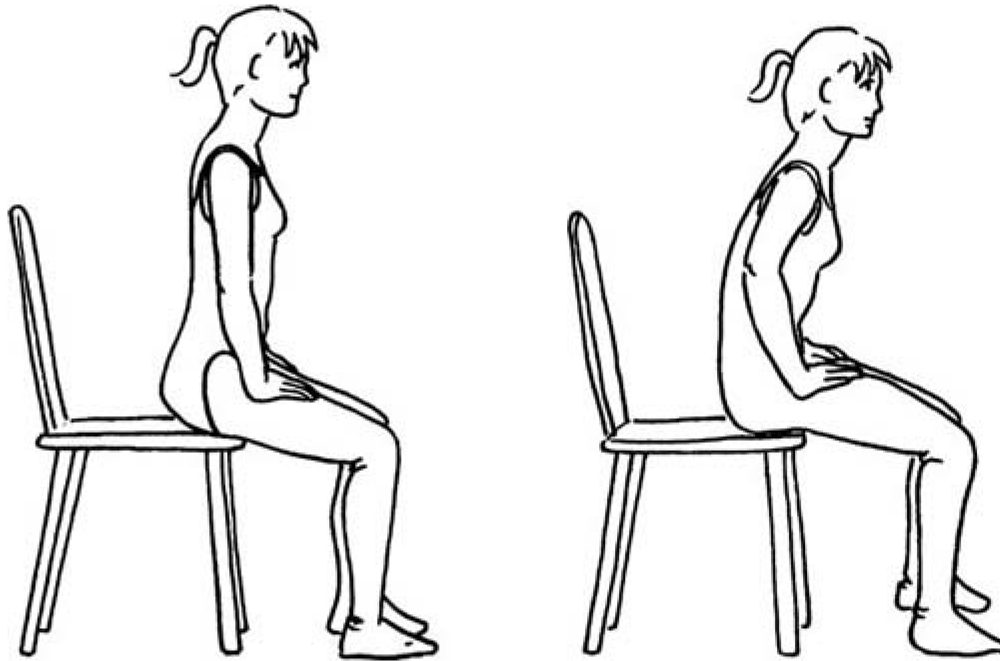


Figura 16.2. El «apoyo» respiratorio ha de mantenerse regularmente. No se debe forzar la espiración de manera que intervengan los músculos del cuello ni la parte alta del tórax como ocurre en la figura de la derecha.

Podrá alternarse en una misma espiración la salida del aire por la nariz y a través de la cañita. Es un excelente ejercicio para regular la presión del aire al pasar por los pliegues vocales.

Podrá hacerse también el sonido variando la altura de la voz en una misma espiración o, contrariamente, manteniendo el mismo tono.

Primeros juegos y emisiones sonoras

Estos ejercicios pretenden iniciar a la persona en el juego vocal y en emisiones sonoras poco «controladas», que en algunos casos se asociarán a determinados movimientos corporales para facilitar su emisión.

El objetivo de todo ello es conseguir que la voz salga de manera libre, con un adecuado tono de la musculatura espiratoria, a lo cual habrá de sumarse una *actitud lúdica.* Esto es especialmente importante, ya que alejará a la persona de la «tensión» que provoca querer conseguir determinado resultado, ya sea en cuanto a la altura de la voz o en cuanto a pronunciar fonemas, sílabas o palabras

concretas.

Se trata, en definitiva, de *asociar producciones vocales simples procurando que el estado general del cuerpo esté lo más libre de tensión posible.*

1. Acostado boca arriba, con los brazos a los lados del cuerpo y las pier-nas flexionadas, inspirar movilizando todo el tronco suavemente, desde la pelvis hasta la caja torácica, al tiempo que se abren los brazos en cruz; se pedirá a la persona que retenga el aire unos instantes. En el momento de espirar, el operador, colocado detrás de la persona, presionará suavemente el esternón hacia abajo y adentro, mientras la persona emite un suspiro áfono (sin voz), de manera que la salida del aire no «rasque» a su paso por la laringe. Es necesario generar cierto espacio en el fondo de la cavidad bucal para conseguir este efecto, y que la mandíbula esté libre de tensión.
2. En una segunda fase se hará igual, pero espirando con un «rumor» similar a /m/, haciendo que la persona note las sensaciones propioceptivas del sonido en el esternón y la zona nasal de la cara. Todo ha de ser realizado con suavidad y comprobando que el ataque vocal sea suave y el sonido de consistencia regular. Podrá solicitarse a la persona que el sonido sea un suspiro similar a /a/, procurando siempre que no «roce» en la zona de las cuerdas vocales.
3. Otro ejercicio de **suspiro sonorizado** que proponemos ahora se centra en la conciencia de la pelvis como origen del sonido que se emite, como si se tratara de un receptáculo del cual pueda emerger el sonido (figura 16.3). Para ello, la persona se sitúa acostada boca arriba, con las piernas flexionadas y paralelas, apoyando los pies en el suelo. Luego suspira de forma áfona varias veces hasta notar que el soplo no «rasca» en la laringe; ha de tomar conciencia de que el soplo surge desde el centro de la pelvis.

   Después de varias veces se hará el ejercicio de manera sonora, emitiendo un suspiro similar a /a/, como si surgiera de la pelvis.

   Si el ejercicio se realiza correctamente, el timbre de la voz será más «redondo» y más oscuro que el ejercicio 1, proyectado desde el esternón. Se buscará regularidad y consistencia en la emisión de este suspiro sonoro.



Figura.16.3. Ha de desarrollarse la sensación de que el sonido se origina en el centro de la pelvis. El cuerpo actúa así como un espacio interior desde el que emerge la voz.

Es conveniente trabajar en tonos graves para favorecer la sensación de que el sonido surge desde la pelvis.

4. Una variedad del mismo ejercicio será proponer a la persona que, mientras suspira con /a/, deslice las piernas hasta que queden total-mente estiradas. Habrá que coordinar la duración de la emisión con la velocidad a la que se irán dejando ir las piernas hasta que queden estiradas.

   En este caso, se pedirá a la persona que imagine que el sonido surge desde el vientre y se desliza hacia las piernas y los pies a medida que éstas se van deslizando hasta llegar al suelo.

Distensión de la espalda y primeras emisiones libres

Se partirá de la posición de acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo a la misma altura y por debajo de las rodillas. Se inspirará suavemente elevando la pelvis hasta cierta altura (sin forzar) y se espirará bajando lentamente la pelvis. El peso ha de recaer sobre las plantas de los pies para que la columna pueda distenderse. Realizar varias veces este ejercicio lentamente hasta notar la espalda sin tensión.

Luego se hará igual, pero dejando salir un sonido suave desde el fondo de la pelvis. No ha de ser un sonido necesariamente agradable, ni siquiera un tono determinado. La intención es que salga desde la pelvis, suave-mente, con la columna distendida. Realizar entre 5 y 10 veces el mismo ejercicio (figura 16.4).

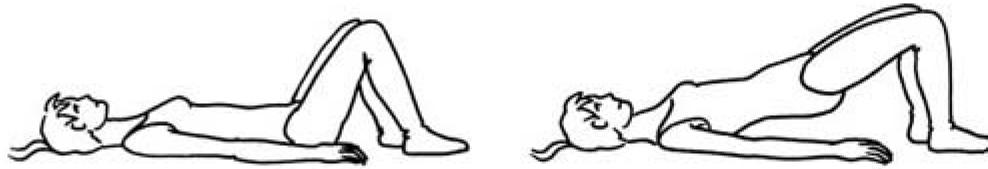


Figura 16.4. Secuencia del ejercicio.

La actitud interna de abertura

En cualquier ejercicio que implique trabajar la voz profesionalmente, se observará siempre la *actitud interna de abrir el tracto nasal, faringobucal y el interior de la laringe.* Esta actitud incide en un cambio de comportamiento de la musculatura de todos estos elementos anatómicos, lo cual hará que no se produzca fatiga vocal y que las cuerdas o pliegues vocales trabajen libremente, sin que haya una constricción del vestíbulo laríngeo.[2]

Pasamos a describir cómo lograrlo: estando de pie, dilatar las alas de la nariz al tiempo que entra el aire con suavidad. Notar los posibles efectos musculares de abrir las alas de la nariz: movimiento interno que llega hasta la articulación temporomandibular, abertura lateral de la zona del paladar blando, abertura lateral interna de la laringe. La inspiración no ha de ser forzada, ya que lo que pretendemos conseguir es un movimiento interno de abertura que bien podría disociarse del hecho de inspirar. Muchas personas experimentarán todas estas sensaciones con el ejercicio de abrir lo

máximo posible las alas de la nariz. En otros casos, pueden darse las siguientes instrucciones:

• Abrir las alas de la nariz al tiempo que entra el aire; mantener las alas abiertas durante un minuto, mientras se respira; las alas deben permanecer en posición abierta y dilatada.

• Mantener las alas de la nariz abiertas y «dibujar» una sonrisa interior en el fondo de la boca. Esto no debe interpretarse como aplanar la lengua, que siempre estará en contacto suave con los molares del maxilar superior. Esta consigna provoca una elevación tónica de la zona velar que predispone a una mayor eficacia vocal.

• Finalmente, a estas consignas de abertura mantenida de las alas de la nariz y de la zona velofaríngea se agregará la de la parte interna de la laringe, imaginando que toda ella se expansiona lateralmente. Esta actitud produce cambios musculares, concretamente la abertura del vestíbulo laríngeo y la retracción de las bandas ventriculares o falsas cuerdas vocales para permitir la acción libre de los pliegues vocales.

Esta actitud de abertura ha de estar siempre presente en cualquier uso profesional de la voz.

A partir de aquí, denominaremos *actitud de abertura* a este ejercicio.

Colocación de la voz hacia la parte anterior de la cavidad bucal

Son ejercicios que, una vez realizados, aumentan las *sensaciones propioceptivas de resonancia vocal* en la parte anterior de la cavidad bucal (los labios, la arcada dentaria superior y los alvéolos); al tiempo, consiguen que la voz se haga más ligera y gane agilidad, ya que «descargan» la laringe de un posible exceso de tensión.

1. Hacer vibrar los labios sin sonido laríngeo. Serealizará hasta conseguir regularidad y duración de la vibración de los labios. Esto implica que la espiración se irá también regularizando, ofreciendo un adecuado soporte espiratorio.
2. Hacer vibrar los labios con sonido laríngeo; este ejercicio es interesante no sólo porque ayuda a dirigir el sonido a la parte anterior de la cara y proyectarlo hacia el exterior, sino porque estimula el apoyo de la musculatura diafragmático-abdominal durante la espiración. Se prestará atención a que el sonido salga libremente entre los labios, evitando que se apoye en la laringe. Es conveniente realizar la vibración de los labios imitando una sirena, es decir, subiendo y bajando la altura del sonido.

   Las características del sonido a emitir serán:

   - Apoyado regularmente por la musculatura diafragmático-abdominal, sintiendo que se proyecta desde los labios al exterior, sin esforzar la laringe. La calidad de sonido que se puede sugerir es la de algo «esponjoso»; el gesto manual de dibujar en el aire algo ligero y esponjoso contribuye a lograr la calidad de sonido deseado.
   - De intensidad moderada para evitar que se produzca esfuerzo laríngeo.
   - Con variaciones en la altura tonal imitando sirenas.

3. Vibración de lengua en posición de /rr/: se realizará este fonema sin sonido vocal con la

mandíbula «suspendida» y abierta de forma elástica hasta donde sea posible. Comprobar la falta de tensión de la musculatura del mentón dándole masajes circulares (como se indicó en un capítulo anterior); verificar que esta zona no se tensione mien-tras la lengua vibra en posición de /rr/. Será necesaria la regularidad del apoyo respiratorio para que se consiga vibrar la lengua con cierto tonismo y duración. La sensación propioceptiva ha de ser muy clara y dirigida a la zona alveolar.

4. Vibración de labios y emisión de vocales: se realizará nuevamente el ejercicio de vibración de labios *con sonido vocal*, que la mandíbula se abra suave y distendidamente al emitir cada vocal al final de la vibración. Los labios habrán de separarse acompañando a la mandíbula en su distensión. El sonido debe realizarse:

   - De forma regular, apoyado por la musculatura espiratoria.
   - Con rápida distensión mandibular.
   - Proyectado hacia el exterior (intencionalidad, mirada, soporte abdominal).
   - De intensidad moderada.
   - Sin actividad específica de los labios para «modelar» las vocales.

5. Se realizará nuevamente el ejercicio de vibración áfona de lengua (/rr/) pero en esta ocasión acabando con cada vocal:

   Rrrrrra rrrrrrrre rrrrrrrrri rrrrrrro rrrrrrrrru

   Se mantendrá abierta y flexible la mandíbula y el sonido se proyectará hacia la zona alveolar, sin apoyarse en la laringe.

   Para una mayor abertura de la cavidad bucal, podrá hacerse acabando con la consonante K:

   Rrrak rrrrek rrrrrik rrrrrok rrrrruk

6. Se realizará un amplio *buche de aire* que generará cierto espacio interior de la cavidad bucal. A continuación se emitirá *el sonido /b/,* manteniendo siempre el buche en el interior de la cavidad bucal. Las sensaciones de resonancia son muy claras e intensas en las siguientes zonas: labios, maxilar inferior hacia las orejas y sobre el cráneo.

   Se realizarán de 10 a 15 veces procurando un apoyo diafragmático-abdominal sostenido y prolongado.

   En un segundo paso, se realizará largamente el sonido /b/ para finalizarlo con cada una de las vocales:

   Bbbbbbba, bbbbbbe, etc.

   Para ello, la mandíbula ha de abrirse aún más de manera elástica y los labios habrán de abrirse distendidamente acompañando a la mandíbula.

Sensaciones propioceptivas sobre el paladar duro

Es importante trabajar la *proyección de la resonancia vocal en el paladar duro*. Los sonidos más adecuados para ello son la vocal /i/ y ciertos sonidos nasales que describiremos más adelante.

1. La vocal «i» tiene un plano de resonancia que se localiza casi horizon-talmente, impactando en el hueso nasal, en la parte anterior del paladar duro, en la zona próxima a la articulación temporomandibular y por detrás en la zona cervical. En conjunto el impacto de la /i/ forma un imaginario «anillo» resonador.

   En cuanto a los diferentes sonidos nasales, proponemos:
2. El fonema /n/ con apoyo de la punta de la lengua en la zona alveolar. Las resonancias se proyectan sobre la zona palatal anterior, nasal y la articulación temporomandibular a la altura de las orejas. La mandíbula estará lo más separada posible, sin forzar, en «suspensión».
3. El fonema /n/ emitido con la lengua en posición de reposo y amplia separación mandibular. Las resonancias se reflejan en la zona posterior faringobucal y favorecen su abertura durante la emisión.
4. El fonema /n/ emitido con la lengua flexionada hacia atrás, de mane-ra que el ápice se coloque al final del paladar duro. La mandíbula permanecerá abierta sin tensión. Esta posición favorece aún más la abertura de la zona posterior faringobucal y el descenso de la laringe.
5. El fonema bilabial /m/ realizado con un amplio buche de aire para garantizar la abertura de la cavidad bucal y que la resonancia pueda proyectarse por su interior y por todo el cráneo.

   Más adelante se hará sin buche bucal pero siempre manteniendo un amplio espacio en el interior de la boca. Se hará con los labios juntos, pero con ambos maxilares separados.

Atención: *todos estos sonidos se trabajarán manteniendo distendida la mandíbula. Se comprobará que la borla de la barba esté suelta y flexible. Para ello, se masajeará circularmente esta zona como se explicó en anteriores capítulos.*

Se harán también manteniendo la actitud de abertura, tal como se indicó en el apartado correspondiente de este capítulo.

La vocal /i/

Esta vocal facilita la resonancia de la voz sobre la parte anterior y superior de la cavidad bucal, aunque también ofrece un impacto resonador en el «anillo» al que hacíamos referencia anteriormente. Para percibir estas sensaciones, la persona presionará con sus dedos la zona que está debajo de la nariz (figura 16.5) y simultáneamente la zona cervical con la otra mano.

Se emitirá unas cuantas veces esta vocal en un mismo tono manteniendo la *actitud de abertura;* también se hará en forma de sirenas variando la altura del sonido; es decir, que no se trata de hacer una escala musical sino un recorrido ascendente y descendente (figura 16.6). Recordar mantener la mandíbula y la musculatura del mentón libre de tensión.

Fonema /n/ con la punta de la lengua en la zona alveolar

Se realizará manteniendo el ápice de la lengua en esta zona, tal como se explicó anteriormente.



Figura 16.5. Maniobra para tomar conciencia de la resonancia de esta vocal en estas zonas. Imaginar un "anillo" de resonancia en el plano horizontal.

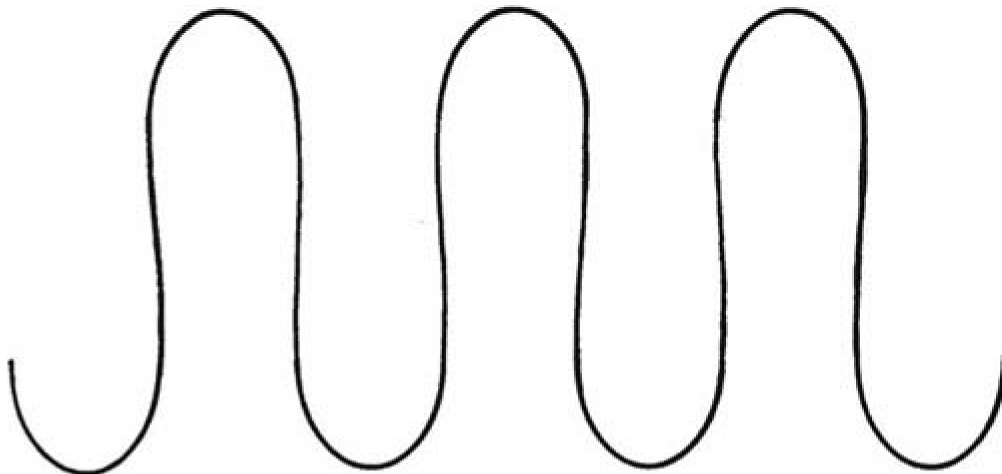


Figura 16.6. Gráfica que representa el ejercicio de variación de altura de la voz con la vocal «i».

Se hará una emisión suave en *actitud de abertura* con apoyo de la musculatura respiratoria, procurando que el impacto de la resonancia se dirija desde la zona alveolar hacia la nariz. Se hará presión con los dedos sobre la articulación temporomandibular, imaginando que la resonancia de la voz impacta en este punto (figura 16.7). También sobre la zona por debajo de la nariz.

Se le indicará que el sonido ha de ser «interior», *para uno mismo,* sin buscar efectos de gran sonoridad.

Puede ser conveniente realizar esta emisión variando la altura del sonido en dos o tres tonos (como una sirena); suelen conseguirse mejores resultados que si se hace manteniendo inicialmente un mismo tono.

También puede ayudar a una mejor calidad de sonido *asociarlo a un gesto manual* que la persona hará en la emisión de /n/; para ello colocará la palma de su mano a la altura de la nariz e irá alejándola según emite /n/. Imaginará que el sonido *está* en la mano y se desplaza cada vez más lejos conforme la mano se aleja de la nariz o como si ésta aumentara su tamaño.

Si se hace variando la altura de la voz en forma de sirenas, la persona podrá hacer el gesto de dibujar en el aire una espiral, que desde la nariz se va alejando cada vez más *transportando* el sonido hacia delante (figura 16.8).



Figura 16.7. Maniobra para potenciar la dirección de la voz hacia estos puntos.

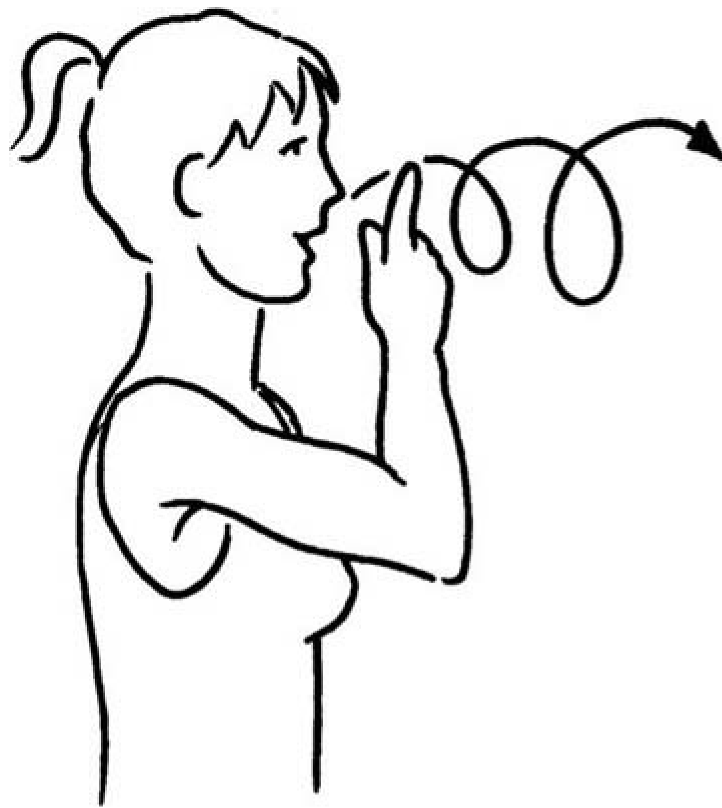


Figura 16.8. El uso del gesto manual asociado a la emisión de cualquier sonido, palabra o frase es una manera sencilla de iniciar el trabajo de voz proyectada. La persona la utiliza de manera instintiva, guiada por el gesto de su mano.

Fonema /n/ con la lengua en posición de reposo

Se realizará tal como se describió anteriormente prestando especial atención a la distensión mandibular y su abertura flexible. La persona presionará la zona cervical y después alrededor de la articulación del maxilar para potenciar las sensaciones propioceptivas producidas por la resonancia vocal en esa zona. El operador podrá realizar simultáneamente pequeñas movilizaciones de la cabeza para que la emisión sea libre de tensión en ese punto.

Fonema /n/ con la lengua flexionada hacia atrás

Es muy similar al anterior; se observará la distensión de la mandíbula y de la borla de la barba y mientras la persona emite el sonido, presionará también la zona media cervical y la zona central del tabique nasal. Mientras, el operador practicará pequeñas movilizaciones de la cabeza de la persona como en el ejercicio anterior.

Fonema /m/ con buche bucal de aire

Se realizará de la manera descrita anteriormente. La persona colocará una mano sobre el hueso nasal, otra en el cráneo y luego sobre los labios (que estarán inflados para mantener el buche) para favorecer la información propioceptiva del impacto del sonido en esos puntos. Cuando se tenga cierta práctica, se realizará sin buche de aire, con los labios juntos y los maxilares separados.

Emisión de la secuencia «nnngnnn»

Se realiza partiendo de la posición distendida de la mandíbula y con la lengua ligeramente retraída hacia atrás. Se realizarán sucesivas secuencias sonoras: *nnngnnn nnngnnn nnngnnn* ligadas entre sí. Al pasar de /n/ a /g/, la parte posterior de la lengua hará pequeños movimientos de descenso. Se realizará de forma rápida y ágil. Las vibraciones se dirigen hacia la cavidad faringobucal, y por ello este ejercicio contribuye a la abertura de esta zona y descenso de la laringe, aconsejable en aquellos casos en los que la posición de la laringe es excesivamente alta y poco flexible durante la emisión.

Fonemas posteriores

En actitud de *abertura interior*, con la mandíbula flexible y mientras se da un masaje de manera simultánea en la borla de la barba y la musculatura posterior del cuello para asegurar su distensión, se emitirán las siguientes sílabas, una por cada espiración:

CAU
COU
CUC
QUEU
QUIU

Se asegurará:

- Conseguir el mayor grado de abertura del maxilar inferior, *sin tensionarlo*.
- Reforzar el carácter oclusivo de esta consonante haciendo que la lengua «propulse» el sonido hacia el paladar duro.
- Buscar el timbre «redondo» en las diferentes emisiones silábicas.
- Dejar que el sonido se dirija hacia la zona posterior de la boca, como si quedara «suspendido» en el velo del paladar.

Se realizará el mismo ejercicio, esta vez con las consonantes G y J, emitiendo una sola sílaba por cada espiración:

GAU
GOU
GUC
GUEU
GUIU

En estos tres sonidos que se producen en la parte posterior de la cavidad bucal, es necesario *conectar su emisión con el bajo vientre;* esto ocurre de manera especial con el fonema /J/.

Si se hace de esta manera, se conseguirá que a su paso por la laringe y la boca no se creen bloqueos; asimismo, habrá mayor facilidad para dirigir el sonido hacia la zona posterior de la cavidad bucal.

Realizarlo con:

JAU

JOU
JUC
JEU
JIU

Se notará el apoyo del vientre en cada emisión pero en ningún caso empujando.

Se continuará con *ejercicios de agilización* con las sílabas anteriores y también combinándolas entre sí, manteniendo siempre la *actitud de abertura* como, por ejemplo:

Inspirar y emitir:

CAU COU
COU CUC
QUEU QUIU, etc.
GAU COU
GOU QUIC, etc.
JOU CUC GAU
JUC CUC JUC CUC, etc.

Estas emisiones silábicas han de contribuir a *utilizar el maxilar inferior de manera flexible* y a *ampliar el espacio virtual de la cavidad bucal,* especial-mente de su zona posterior. El resultado acústico se caracteriza por unas emisiones cómodas, con un timbre más «redondo», sin caer por supuesto en una voz «engolada» caracterizada por un exceso de contracción de la musculatura faríngea. En ningún caso estos ejercicios suponen adoptar una posición de la lengua deprimida, lo cual genera una posición demasiado baja de la laringe y un timbre oscuro y engolado.[3]

Puede recurrirse a una práctica muy antigua, pero que sigue resultando de suma eficacia; se trata de colocar un tapón de corcho entre los dientes, que no supere los dos centímetros de diámetro. En esa posición, y sin que se interfiera demasiado en el movimiento de la lengua, se emitirán sílabas con consonantes posteriores, palabras, series, pequeñas frases, estrofas de poesías y hasta breves textos. A continuación se hará lo mismo sin el corcho, para observar los cambios: mayor fluidez articulatoria, variación del tiembre vocal, mayor espacio posterior de la boca.

Se podrán emitir pequeñas frases, poniendo atención al juego de la musculatura posterior de la lengua en las consonantes posteriores; habrá de tomarse conciencia del bajo vientre en su apoyo a la emisión.

Voz, ritmo y movimiento

Es frecuente comprobar que personas con una marcada tendencia a forzar la musculatura laríngea logran emisiones más libres si éstas se asocian a movimientos generalizados con todo el cuerpo.

De manera similar ocurre cuando la tendencia de la persona es a la inhibición vocal y del cuerpo; en este caso, se trata de personas que *retienen* la voz, reservadas, tímidas.

Recordemos que en el inicio de la humanidad, el hombre primitivo se comunicaba a través de una amplia actividad gestual asociada a inflexiones vocales que con el tiempo fueron transformándose en un lenguaje cada vez más elaborado. Así, gesto y sonido vocal estaban indisolublemente unidos en la

comunicación.

En otra obra nuestra (I. Bustos, 1995) hablábamos de la importancia que otorga a este hecho la *Euritmia*, cuyo creador fue R. Steiner, impulsor del movimiento antroposófico. También se hace referencia a este enfoque en el capítulo de este libro dedicado a la formación vocal de los actores.

Según nuestra experiencia, hemos comprobado que la asociación de movimientos libres y flexibles con todo el cuerpo realizados sin rigidez y de manera no «controlada» facilita la emisión de sonidos más libres al tiempo que la actividad muscular vocal mejora sustancialmente.

Proponemos a continuación diferentes ejercicios en los que se asocian movimientos corporales como facilitadores de la emisión vocal.

1. Se sugerirá a la persona que realice movimientos con todo el cuerpo como si éste vibrara de manera rítmica. Esta consigna no es fácil de llevar a cabo, ya que requiere cierto *descontrol* del cuerpo, un dejarse ir al cual no estamos acostumbrados. No se trata de hacer determinados movimientos, sino de imaginar que todo el cuerpo se estremece como si tuviéramos un frío intenso: cabeza, extremidades y tronco.

   Una vez realizada esta práctica durante cierto tiempo, se le pedirá que asocie este movimiento vibratorio del cuerpo a una vibración de los labios, primero áfona y luego con sonido vocal. La vibración del cuerpo y de los labios al mismo tiempo hará que el sonido obtenido sea «suelto» y libre de tensión.

   Si se observa dificultad en realizar este ejercicio, se hará de mane-ra simplificada; en posición de acostado o de sentado, se realizarán movimientos de soltar la nuca, llevando la cabeza de un lado a otro de manera «descontrolada» y suelta. Se asociará luego a este movimiento la vibración áfona y luego sonora de los labios. Se variará lo máximo posible la altura de la voz, que se subirá y bajará.

   Se hará igual en posición de pie, con el mismo sonido y más adelante con /rr/, manteniendo el cuerpo en estado «vibratorio», sintiendo una sintonía absoluta entre el movimiento y la voz, que variará de altura libremente. Se dejará la mandíbula suelta y el mayor espacio intermaxilar posible.
2. Para el siguiente ejercicio se necesita cierto espacio, ya que la persona ha de colocarse en la parte anterior de la sala, e irá desplazándose –casi corriendo– hacia atrás, al tiempo que emite la vocal /a/. Interesa que este desplazamiento sea de varios metros para observar el efecto sobre la voz. Se le indicará antes de hacer el ejercicio que la voz *se quedará adelante*, en el punto de partida, y que se irá desplegando hacia atrás, como si se tratara de desenrollar un carrete de hilo (figura 15.10). Los brazos se mantendrán hacia delante, esbozando una forma redondeada.
3. Se describirán amplios círculos con la pelvis, al tiempo que se emitirán sonidos que imiten sirenas (ascendentes y descendentes) con las vocales «o», «u», «a», «e», «i» individualmente.

   El sonido ha de imaginarse fluyendo en el interior de la pelvis, al tiempo que ésta vascula en movimientos circulares continuos. Podrá realizarse también emitiendo palabras, frases breves, series,... En definitiva, se trata de utilizar la pelvis como resonador, como un lugar donde la voz puede asentarse.

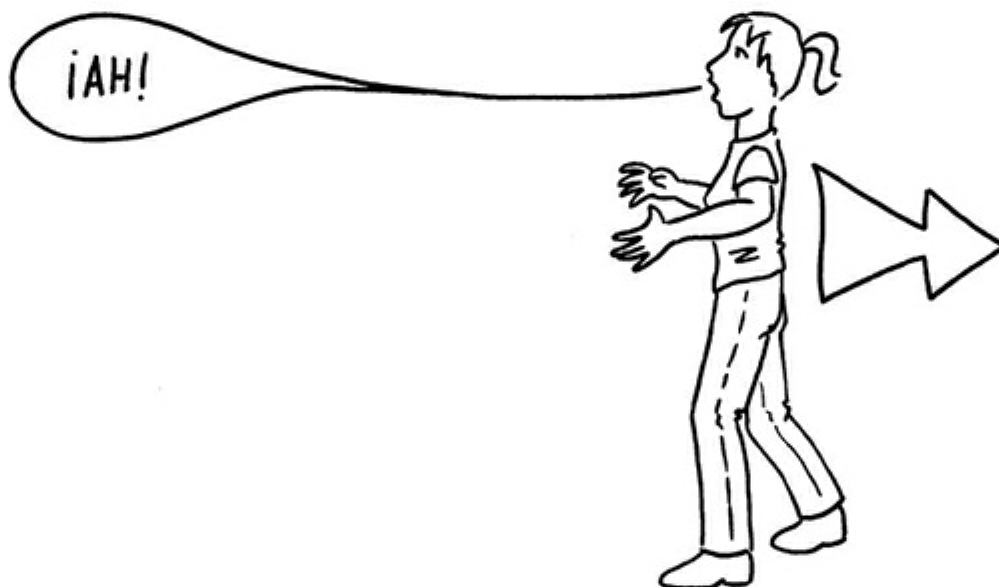


Figura 16.10. Ejercicio para trabajar la proyección de la voz en un espacio amplio. El cuerpo actúa como un resonador a través del cual fluye la voz.

Puede imaginarse también que a través de la pelvis el sonido emitido llega a la base de los pies, como si fluyera en dirección a la tierra. Con ello, ampliamos la dimensión del cuerpo como resonador de nuestra propia voz.

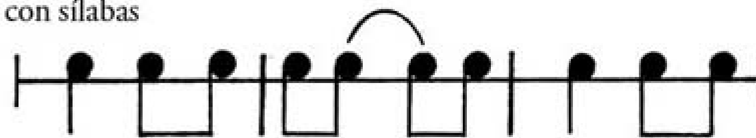
4. Se inventarán sencillos ritmos (figura 16.12) y se irán haciendo cada vez más complejos con la práctica.

   Primero se harán con palmas, para luego hacerlos combinando sílabas. A estas sílabas se les buscará una frase, y a la frase resultante una melodía. Veamos el siguiente ejemplo:

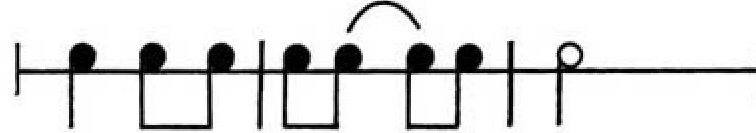


Figura 16.12. Ritmos básicos extraídos de Bustos, I. (2002), *Percepción auditiva, manual práctico de discriminación auditiva;* Editorial ICCE, Madrid.

Ritmo con sílabas

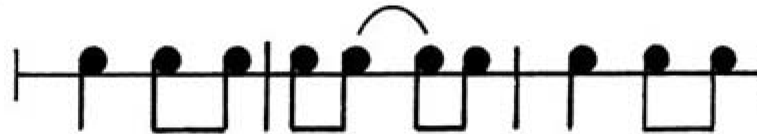


Pam pa ram pa pa.........pa pam pa ram

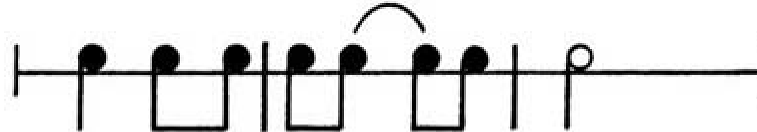


Pam pa ram pa pa........... pa pam

Frase

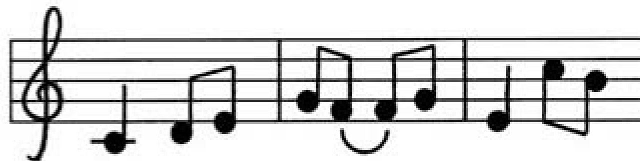


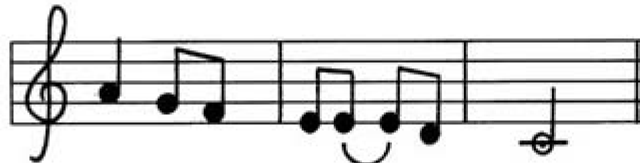
Hoy, yo no sé si ven dré, pue de



ser que me va ya de a quí.

Melodía





Puede hacerse también:

- Con movimientos corporales, los que el ritmo o la melodía sugieran.
- Diciendo la frase con voz hablada, dándole las mismas inflexiones rítmicas que a la melodía, o variando el ritmo y la entonación libremente.
- Buscando otras frases que puedan decirse con el mismo ritmo, por ejemplo: *quiero comer un pastel, de turrón, con almendras también*.
- «Caminando» el ritmo de la frase.

5. Será interesante hacer una sencilla coreografía que incluya un gesto corporal para cada vocal[4] y en posición de pie:

    - Para la A, haciendo un círculo con ambos brazos, amplio y flexible.
    - Para la O, haciendo un óvalo con los brazos.
    - Para la U, como si dibujáramos las vías del tren con los brazos, en dirección hacia delante.

- Para la I, apuntando con un brazo hacia arriba y con el otro hacia abajo, con la intención de formar una línea recta, como si se tra-tara de dibujar la letra I.
- Para la E, haciendo el gesto de poner la mano dominante a la altura del pecho, horizontal y con la palma hacia abajo, y dirigirla hacia fuera, como si se imitara un golpe de kárate. También puede hacerse como si con el brazo dominante se adoptara la postura de un espadachín, llevando el estilete hacia delante en el momento de emitirla.

La coreografía a la que hacíamos referencia al empezar a describir este ejercicio consistirá, por ejemplo, en dibujar con estos gestos el propio nombre (según las vocales que lo conformen), la letra de una breve canción, de una estrofa de poesía, o una frase que nos parezca interesante.

El hecho de asociar a estas emisiones un movimiento con todo el cuerpo dará *mayor plasticidad a las palabras* y nos permitirá sentir más en profundidad los *cambios en la altura de la voz* y *las variaciones de duración interna* de las palabras, según sea su estructura rítmica.

6. Algunos *textos de poesías* son especialmente indicados para trabajar los aspectos rítmicos del lenguaje, ya que los versos suelen presentar una métrica regular e incluso una misma cadencia final en el caso de que haya rimas.

   Para trabajar estos textos pueden hacerse los siguientes ejercicios:

- Marcar el ritmo de toda una estrofa con las palmas, diferenciando las sílabas tónicas de las áfonas, ambas hechas con suavidad y sin «romper» la velocidad normal de las palabras, es decir, tal y como las diríamos hablando.
- Leer la poesía de manera que cada palabra y cada sílaba puedan disponer de un mayor «espacio interno». Esto quiere decir que deberemos dejar que las sílabas y las palabras se vayan articulando y modelando en el interior de la boca, y sentir que, de una mane-ra plástica, la lengua y los labios van permitiendo que se construya el texto.
- Es conveniente variar la *velocidad interna* de las diferentes sílabas de una palabra: alargar sutilmente las sílabas tónicas y las del final de una frase; en la poesía no ha de haber sensación de aceleración en el discurso, sino todo lo contrario, de calma, para permitir que quien la escucha pueda procesar el contenido y significación del texto.
- En esta misma línea, puede hacerse la siguiente práctica: encontrar dentro de la estrofa, las palabras que son «clave» para decirlas de forma relevante; esto no quiere decir que haya que gritarlas, o hacerlas de manera grandilocuente; simplemente ha de haber la *intención* de quien las pronuncia de que lleguen a quien las escucha con mayor carga de significado que las otras palabras de la estrofa. Veamos el siguiente ejemplo:

Los unos, altísimos;
Los otros, menores;
Con su eterno verdor y frescura,
que inspira a las almas
agrestes canciones,
mientras gime al rozar con las aguas
la brisa marina, de aromas salobres,

van en ondas subiendo hacia el cielo
los pinos del monte.

Rosalía de Castro

En este caso, este último verso representa la parte más relevante de la estrofa, ya que después de dar detalles accesorios que permiten dibujar el texto en nuestra imaginación nos dice que se habla de los pinos del monte. También pueden destacarse con la voz los dos primeros versos, que nos informan sobre unas características propias de estos árboles. El resto de los versos han de ser pronunciados de manera nítida, pero sin otorgarles protagonismo, ya que queremos atraer la atención del oyente hacia muy pocas palabras de la estrofa.

9. Podemos hacer ejercicios para trabajar las pausas, tanto las de tipo gramatical (punto, coma, etc.) como pausas que «colocamos» en el texto y que están cargadas de significado psicológico. Por ejemplo, si decimos la frase: *este hombre pasó por aquí* con tono neutro y afirmativo, solamente informamos de un hecho objetivo.

   Pero si decimos *este hombre… pasó por aquí*, (dando énfasis y dureza a la palabra hombre) puedo querer expresar de forma despectiva mi rechazo por el individuo en cuestión.

   O si digo *¡este hombre!... pasó por aquí,* la exclamación y la pausa pueden querer expresar la admiración que siento por el individuo en cuestión.

   O bien *este hombre pasó… ¡por aquí!,* puedo expresar mi incredulidad por el hecho de que un personaje famoso se encontrara a pocos pasos de mí.

   Trabajar con las pausas gramaticales y con una buena dicción facilita al interlocutor una información clara y con un tono neutro. Trabajar con las pausas que generan significados no verbales está más relacionado con las emociones y los sentimientos.

---

[1] La palabra apoyo quiere decir sostén. En ningún caso presión hacia dentro ni tensión brusca.

[2] Jo Estill, creadora del Voice Craft del cual se habla en el capítulo *La voz en los distintos géneros musicales* de este libro, señala una posición laríngea básica para la voz cantada, que puede aplicarse de la misma manera a la voz proyectada. Habla de la retracción laríngea como opuesta a la tendencia natural de este órgano hacia la constricción. En la retracción, las falsas cuerdas vocales o bandas ventriculares, se retraen hacia los lados para permitir que los pliegues verdaderos actúen libremente. El mantenimiento de una constricción laríngea implica cierto adelantamiento de las falsas cuerdas vocales, lo cual obstaculiza la acción libre y fisiológicamente óptima de los pliegues vocales.

[3] Este efecto puede ser coscientemente buscado en ciertas voces profesionales que buscan un aire serio y solemne, característico de ciertos estilos de locución.

[4] Este ejercicio está basado en la «euritmia», de Rudolf Steiner.

Bibliografía

BACOT, FACAL, VILLAZUELA (1996): *El uso adecuado de la voz.* Edición de los autores.

BEAULIEU, J. (1994): *Música, sonido y curación; guía práctica de musicoterapia.* Índigo. Barcelona.

BIENFAIT, M. (1995): *La reeducación postural por medio de las terapias manuales.* Paidotribo. Barcelona.

BOND, M. (1996): *Técnicas de rolfing-movimiento.* Urano. Barcelona.

BUSTOS SÁNCHEZ, I. (1995): *Tratamiento de los problemas de la voz, nuevos enfoques*. Editorial CEPE. Madrid.

BUSTOS SÁNCHEZ, I. (2002): *Percepción auditiva: manual práctico de discriminación auditiva.* ICCE. Madrid.

DEWHURST-MADDOCK, O**.** (1993): *El libro de la terapia del sonido; cómo curarse con la música y la voz*. EDAF. Madrid.

DRAKE, J. (1992): *Postura sana.* Martínez Roca. Barcelona

FARHI, D. (1996): *El gran libro de la respiración.* Robin Book. Barcelona.

FARRÉ SOSTRES, J. (1998): *La voz: sus problemas y su tratamiento.* Dossier del curso-máster de logopedia.

HOFFMANN, R., GUDAT, U.(1997): *Bioenergética, cómo eliminar las tensiones y liberar las fuerzas vitales.* Ediciones Abraxas. Barcelona.

JOSEPH, A.(1996): *La voz, el sonido del alma.* Integral. Barcelona.

LE HUCHE, F., ALLALI, A. (1993): *La voz: anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla.* Masson. Barcelona.

LE HUCHE, F., ALLALI, A. (1994): *Patología vocal: semiología y disfonías disfuncionales.* Masson. Barcelona.

LODES, H. (1990): *Aprende a respirar.* Integral. Barcelona.

LOWEN, A. (1976): *Bioenergética.* Editorial Diana. México.

MCCALLION, M. (1998): *El libro de la voz.* Urano. Barcelona.

SEGRE, R.; NAIDICH, S**.** (1981): *Principios de foniatría para alumnos y profesionales del canto y dicción.* Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires.

REICH, W. (1972): *La función del orgasmo.* Paidós. Buenos Aires.

ROLF, I. (1994): *La integración de las estructuras del cuerpo humano.* Urano. Barcelona.

SCIVETTI, A. R. *et al.* (1997): *Educación de la voz, terapia fonoaudiológica.* Editorial universitaria de San Luis; Universidad Nacional de San Luis. Argentina.

SCIVETTI, A. R., GARRAZA, A. M. (1996): *El fenómeno vocal.* Editorial universitaria de San Luis; Universidad Nacional de San Luis. Argentina.

S. CHUN-TAO-CHENG (1993): *El tao de la voz.* Gaia ediciones. Madrid.

Currículum de los autores

Armand Balsebre

Armand Balsebre Torroja (1955) es catedrático de Comunicación Audiovisual de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), profesor en las licenciaturas de Periodismo y de Comunicación Audiovisual.

Ha trabajado como periodista, guionista, productor y realizador en Radio Barcelona, Cadena SER (1974–1986).

Ha publicado las siguientes obras:

El lenguaje radiofónico (1994), Cátedra.

La credibilidad de la radio informativa (1994), Feed-Back.

La entrevista en radio, en Barsebre, A., Mateu, M., y Vidal, D.: *La entrevista en radio, televisión y prensa* (1998), Cátedra.

En el aire. 76 Años de Radio en España (1999), Progresa.

La credibilidad del comunicador en el nuevo contexto tecnológico, en Franquet, Rosa y Larrègola, Gemma (eds.): «Comunicar en la Era Digital» (Societat Catalana de Comunicació, 1999).

Historia de la Radio en España.Volumen I (1874-1939), Cátedra (2001). *Historia de la Radio en España. Volumen II* (1939-1985), Cátedra (2002).

Carmen Bustamante

Su actividad musical ha abarcado el campo de la ópera, el recital y el oratorio.

Compositores españoles como R. Alís, A. Blanquer, R. Ferrer, M. Farcía Morante, E. Halffter, F. Mompou, X. Montsalvatge, F. Moreno Torroba, J. Nin Culmell, J. Sabatés, M. Salvador, J. Soler, X. Turull y M. Valls le han confiado estrenos de sus obras.

Su vertiente pedagógica está vinculada al Conservatorio Superior de Música del Liceu de Barcelona, y es la directora de la Escuela Superior de Canto del Conservatorio y profesora de dicho centro.

Posee una interesante discografía que abarca la música antigua, la ópera y el recital.

Tiene otorgado el premio L'Orphée d'Or que anualmente concede L'Académie National Française du disque Lyrique, el Premio Nacional del disco 1988 del Ministerio de Cultura, y en el año 1992 le fue otorgada la Creu de Sant Jordi de la Generalitat de Catalunya.

Inés Bustos

Realizó su formación inicial en Argentina, donde cursó estudios de magisterio, de la licenciatura en fonoaudiología y profesorado de música. En España se licenció en Pedagogía. Ha publicado diferentes libros relacionados con el ámbito de la logopedia en temas de lenguaje, comprensión lectora y voz, entre otros:

Manual práctico de discriminación auditiva (2002): reedición. ICCE. Madrid.

Percepción auditiva, un enfoque transversal (2001): coordinadora. ICCE. Madrid.

Trastornos de la voz en edad escolar (2000): Editorial Aljibe. Málaga.

Nuevos enfoques en el tratamiento de los problemas de la voz (1995): Editorial CEPE. Madrid.

Fichas de lenguaje y lectura comprensiva, niveles I y II. (1977 y 1985): CEPE. Madrid.

Se ha especializado en el ámbito de la educación y reeducación vocal; ha colaborado como profesora en l'Escola d'Expressió i Psicomotricitat de Barcelona y es profesora del curso de posgrado de voz organizado por el ISEP de Barcelona. Es logopeda en la escuela Eòlia, Centro de estudios de voz y de interpretación, fundada por Rosa Galindo y Pili Capellades.

Cori Casanova Barberà

Es médico foniatra por la Universidad de París, y obtuvo el grado Superior de Canto por el Conservatorio Superior Municipal de Música de Barcelona. Ha sido solista vocal, y ha ofrecido recitales de *lied*, así como de ópera y oratorio, tanto en España como en el extranjero.

Profesora de Patología de la voz y rehabilitación de la Diplomatura de logopedia de la Universidad Ramon Llull de Barcelona (Blanquerna). En el campo de la foniatría se ha especializado en voz profesional.

Es miembro del Colegium Medicorum Teatri, asociación internacional de médicos foniatras del mundo del arte, así como miembro de la Sociedad Francesa de Foniatría y de la Sociedad Médica Española de Foniatría.

Ha sido miembro del jurado para el Concurso Nacional de profesores de Canto del Ministerio de Cultura Francés. Realiza cursos y conferencias sobre la voz con regularidad en Universidades españolas y extranjeras.

Como miembro del grupo de investigación sobre audición, voz y lenguaje de la Universidad Ramon Llull, ha publicado numerosos artículos y comunicaciones sobre la relación entre la calidad vocal y la inteligibilidad del habla en el niño sordo.

En la actualidad, compagina la actividad docente en la Universidad Ramon Llull con la asistencial como médico foniatra en el seno de un equipo multidisciplinar para el abordaje de los trastornos de la voz.

Yiya Díaz

Pianista y creadora del método Cos-Art. Especializada en pedagogía instrumental, dirige la Escola de Treballs Corporals i Artístics de Barcelona, donde imparte clases de piano y de método Cos-Art.

Es pionera en la investigación sobre la conciencia corporal en las diferentes ramas de la enseñanza artística. En el campo del canto y la educación vocal trabaja sobre los beneficios de este

método en la emisión de la voz.

Ha colaborado con el Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya en la Reforma de la enseñanza artística (LOGSE), creando el Programa de Educación Corporal para los Conservatorios.

Ha sido profesora de educación corporal durante seis años en el Conservatorio Superior Municipal de Música de Barcelona (CSMMB) y en otras escuelas y conservatorios de música del país, e imparte cursos para profesores y alumnos.

Participa en cursos y congresos nacionales e internacionales sobre temas vinculados con el cuerpo y su proyección en el arte. Asesora corporal de grupos de danza, teatro y ayuda terapéutica. Ha hecho diversas colaboraciones en revistas y libros especializados.

Rosa Galindo

Licenciada en filología románica por la Universidad de Barcelona.

Realiza estudios de Interpretación en el Institut del Teatre de esa ciudad, así como estudios musicales y de canto en el Conservatorio del Liceo.

Se ha formado en los métodos de educación corporal Cos-Art y Feldenkrais, y en danza.

Ha trabajado como actriz y cantante con directores como Jerome Savary, Josep Mª Flotats, Calixto Bieito, Mario Gas, Joan Lluís Bozzo, Ferran Madico y Sergi Belbel.

Ha intervenido y protagonizado montajes de teatro musical en Barcelona y Madrid, giras por España y en el Festival Internacional de Edimburgo, con grupos como Dagoll Dagom, el Teatre Lliure y la Compañía Flotats.

Crea y dirige EÒLIA, Centro de Estudios de Voz y de Interpretación en el año 2000, dedicado a la formación de cantantes de estilo y de teatro musical.

Cecilia Gassull

Licenciada en psicología por la Universidad de Barcelona. Es profesora titular del Departamento de Didáctica de la expresión musical, plástica y corporal de la Universidad Autónoma de Barcelona, donde imparte clases de educación de la voz y foniatría aplicada.

Posee el título profesional de canto por el CSMM de Barcelona y cuenta también con los de instructora corporal para instrumentistas por el método Cos-Art y el de terapeuta de polaridad que le han permitido basar su actividad profesional en dos aspectos disciplinares básicos: la educación de la voz y la formación corporal.

Desde el año 1993, imparte cursos de voz en la formación permanente para docentes. Colabora regularmente en el Curso de técnica e interpretación musical de Més Pagés (Girona) en el posgrado de especialización de voz del ISEP (trabajo corporal) y en el de intervención logopédica en trastornos de la voz de la Universidad Ramon Llull. En la actualidad está realizando la Tesis Doctoral sobre *La educación de la voz en la formación inicial de los maestros.*

Josep Maria Pou

Es licenciado en Ciencias Sociales por la Universidad de Barcelona. Ha realizado también estudios de perito mercantil en la Escuela de Altos Estudios Mercantiles de Barcelona. Tiene un máster en Desarrollo de Recursos Humanos por la Escuela de Alta Dirección.

Es también diplomado en Psicología de grupos (Escuela Oficial ESEP), en Comunicación a grupos (Instituto Social de Valencia) y en Oratoria por el Carnegie Institute.

Es miembro colaborador de diferentes organismos e instituciones: Universidad Politécnica de Catalunya (UPC), colaborador en Formación del Gobierno Autónomo de Baleares, del Centro de Estudios Empresariales Europeo (SURGE), del Centre Integral de Comunicació (CINCO), del Grupo Konsac S. A. y de Inter Empresas BB Formación.

Gemma Reguant

Licenciada en Arte Dramático, especialidad Interpretación, en el Institut del Teatre de Barcelona. Entre sus otros estudios realizados destacan: Cursos oficiales de voz en el Institut del Teatre impartidos por Coralina Colom, primer curso de terapia de polaridad, cursos con Carole Pendergrast, Raquel Cortina, Susana Naidich, Beatriz Chamargo y Kristin Adaire, sensibilización musical con María Blasco, métrica con Salvador Oliva, bioenergética con Margarita Odena, técnica Alexander con Troup Mathews, Xavier Ortiz, entre otros; danza africana con Cecilia Martín, física acústica con el doctor Bonavida, eutonía con Mónica Lombardo, euritmia con Wachild Schalit, etc.

Ha impartido clases de técnica vocal para actores, maestros, logopedas, políticos, psicólogos, etc.

Actualmente trabaja en el Institut del Teatre, donde imparte clases de Técnica y Expresión de la voz desde 1986. También es colaboradora habitual en la escuela de Expresión y Psicomotricidad de Barcelona. Desde 1999 realiza talleres de voz-terapia.

Ana Rosa Scivetti

Fonoaudióloga licenciada de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina y especialista en docencia universitaria. Actualmente desarrolla su trabajo de Tesis Doctoral para alcanzar el grado de doctora en Fonoaudiología en la misma universidad.

Es profesora titular de la Facultad de Ciencias Humanas, de la UNSL, de las asignaturas: Voz normal y Patológica de la licenciatura en Fonoaudiología y en Foniatría de la licenciatura en Comunicación Social.

Tiene participación activa en diferentes estamentos del gobierno universitario.

Ha dirigido trabajos de investigación sobre el tema de la voz y actualmente es directora del programa «Análisis de los parámetros acústicos de la voz normal y patológica».

Es autora del libro *Educación de la voz*, declarado de interés académico por resolución rectoral de la UNSL y del libro *El fenómeno vocal*, ambos de gran recepción en el ámbito académico.

Selina Worsley

Licenciada en Psicología por la East London University (Reino Unido) y Posgraduada en Trabajo socioeducativo por la Manchester Polytecnic (Reino Unido). Vive en Barcelona desde 1987.

Pisó el primer escenario como amateur a los 7 años y se dedicó al canto profesional con el grupo a capella Stupendams desde 1988-1996.

Además de sus estudios de técnica vocal y canto, se ha formado con varios pioneros de la voz natural y sanadora, y con expertos en el canto de armónicos incluyendo a Jonathan Goldman, James D'Angelo, Frankie Armstrong, Thomas Clements, Silvia Nakash, Michael Ormiston, Simon Heather. También ha profundizado en técnicas de terapia complementaria como Cinesiología, Reiki y el uso terapéutico de Cuencos Tibetanos. Es socia del "Sound Healer's Association" del Reino Unido y del "Barcelona Healers and Therapists group".

Desde el año 2000 ofrece talleres de "Voz Vibración y Armonía" con un enfoque especial hacia la voz natural y terapéutica. Ha colaborado, en Barcelona, con L'Escola d'Expressió i Psicomotricitat, con Eòlia, Centre de Estudis de veu i d'inter-pretació, con el Centre de Veu Eduard Ríos, con l'Escola de música Passatge, y con escuelas de música e interpretación teatral y centros de terapias complementarias de toda Cataluña.

Es tallerista habitual en diversos centros cívicos de Barcelona; colabora en la formación continua para docentes del ICE de la Universidad Autónoma de Barcelona y en el Máster de Musicoterapia en la facultad Blanquerna de la Universidad Ramón Llull. También trabaja a nivel individual ofreciendo clases particulares de voz y expresión y sesiones de terapia de sonido con la voz.

Índice alfabético

F

G

H

I

J

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

V



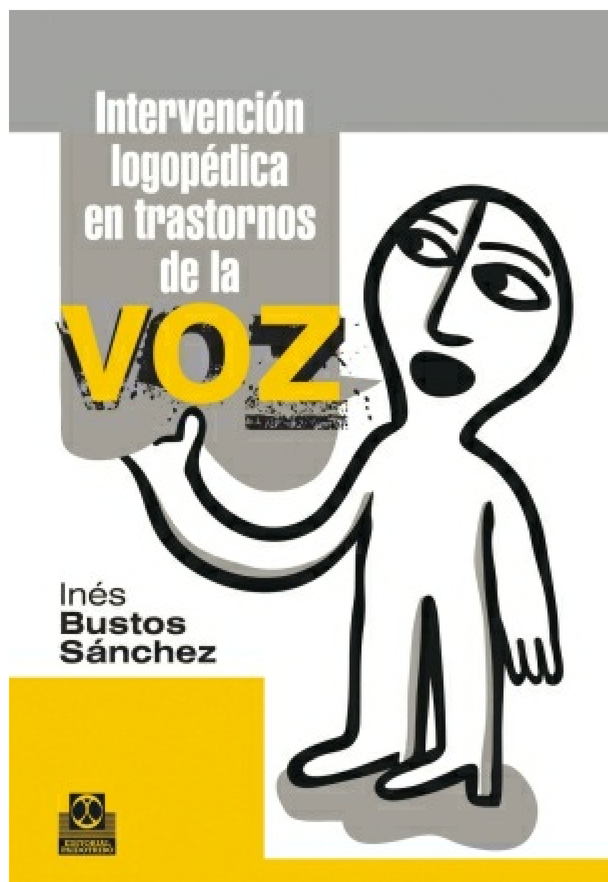
LA VOZ. La técnica y la expresión

Este manual plantea un enfoque integral de la voz en sus distintas modalidades. En la primera parte del libro, se introduce el concepto de la voz desde una simbiosis con el cuerpo y el medio que lo rodea, se estudian las posibilidades de la voz profesional y de las distintas necesidades vocales para los diferentes colectivos profesionales: el cantante lírico, los docentes, los actores, los locutores, etc. Asimismo se presentan técnicas para la oratoria y el método Cos-Art. En la segunda parte se ofrecen estrategias para optimizar la voz, para cuidarla, potenciarla o recuperarla cuando ha sido víctima del sobreesfuerzo. Se presenta el paso a paso de una metodología de trabajo corporal, respiratorio y vocal sobre la cual se debe fundamentar toda actividad comunicativa.

ISBN: 978-84-8019-727-4



www.paidotribo.com



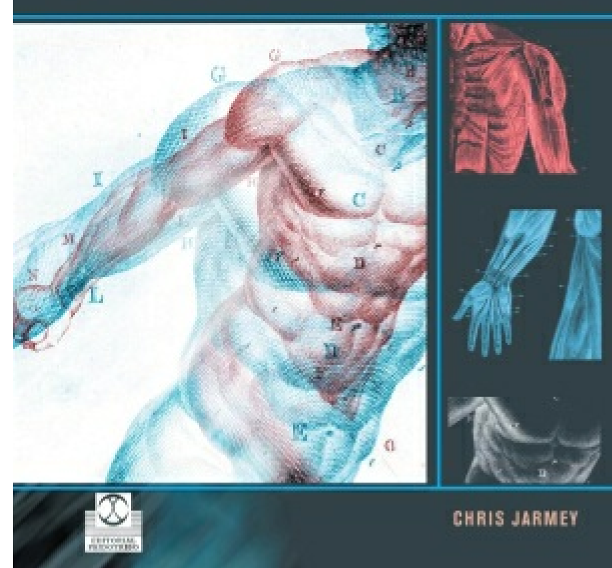
Intervención logopédica en transtornos de la voz

Bustos Sánchez, Inés

9788499105864
376 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este libro ofrece un abordaje interdisciplinario para la intervención en logopedia en pacientes con disfonía. A través de sus tres bloques se desarrollan desde los conocimientos que constituyen el bagaje inicial de un logopeda novel, pasando por el desarrollo de la historia clínica del paciente en la rehabilitación vocal (de la anamnesis hasta el alta del paciente), y termina en un tercer bloque dedicado a la práctica de la logopedia desde diferentes enfoques. El lector encontrará información para la intervención desde la logopedia en las disfonías funcionales, las lesiones congénitas de las cuerdas vocales, el tratamiento de las disfonías por parálisis recurrencial, entre otros. También se trata el papel del entrenador vocal, la reeducación de la voz con el "Método de la Caña" y se presentan las aportaciones de la medicina tradicional china a los trastornos de la voz.



Atlas conciso de los músculos (Color)

Jarmey, Chris
9788499101026
160 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

El Atlas conciso de los músculos es un libro de referencia tanto para estudiantes como para fisioterapeutas, deportistas, entrenadores y demás profesionales de la salud. Concebido para facilitar la consulta rápida, ofrece información útil sobre los principales músculos esqueléticos que son vitales en el deporte, la danza y el ejercicio físico. Con ilustraciones a todo color se identifican con claridad los músculos principales y se señala su origen, inserción, acción e inervación. El libro también muestra ejemplos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento para cada músculo.

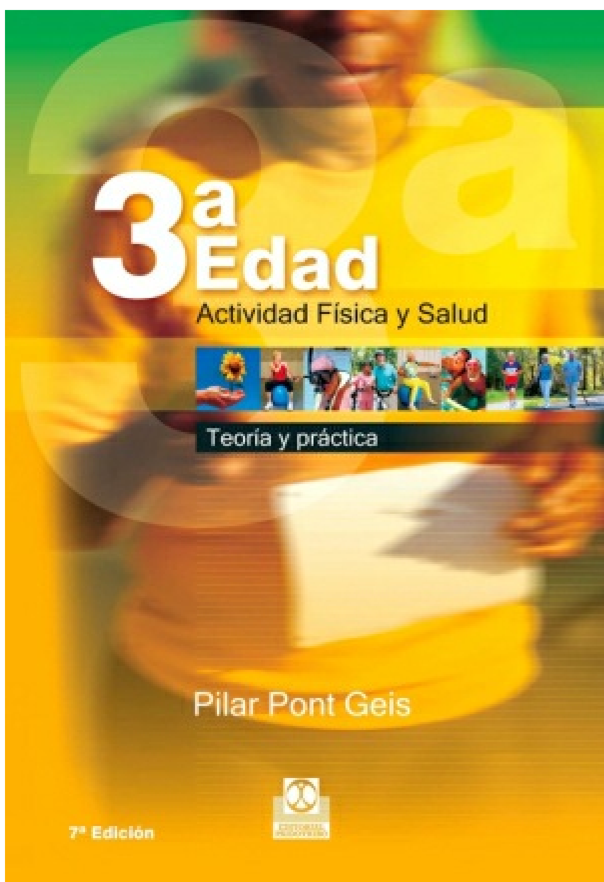
"Libro de referencia bien estructurado que será una herramienta útil para estudiantes de anatomía. El nivel de los detalles es bueno, y el lenguaje y el formato facilitan el acceso a la información relevante. No hay duda de que es un libro para tener en la biblioteca y consultarlo con frecuencia."

-DRA. CHRISTINA CUNLIFFE, D.C., PH. D., DIRECTORA DEL MCTIMONEY COLLEGE

OF CHIROPRACTIC, OXFORD.

"La información y el método de presentación de este nuevo libro para terapeutas no tiene rival por su utilidad como herramienta de aprendizaje."

-RUSSELL HUMPAGE, RUSSELL MEDICAL, ESPECIALISTAS EN LIBROS DE FISIOTERAPIA.



Tercera edad

Pont Geis, Pilar
9788499101996
318 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer]

La actividad física para la tercera edad es un tema relevante, incluso estratégico, tanto desde el punto de vista personal e individual como desde una visión global de la sociedad.Así, el hecho de que una persona adulta se plantee iniciar, continuar o potenciar una actividad física, puede suponerle por una parte un cambio sustancial en su vida interior, ya que le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado de ánimo y su salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad que podía tener estancada o mermada y, en definitiva, mejorar su calidad de vida.Así, este libro supone una aportación decisiva en el campo de la actividad física para la tercera edad, que parte de una experiencia consolidada a lo largo de los últimos años, y que puede sin duda contribuir a potenciar, el papel de la tercera edad dentro de la sociedad mejorando a la vez la calidad

de vida individual.El contenido de este libro consta de dos partes generales: una primera parte basada en conocimientos y aspectos teóricos y una segunda parte en la que se desarrollan los contenidos de forma práctica.En cuanto a la teoría, se desarrolla el tema de la tercera edad desde diferentes vertientes: un estudio de todos aquellos aspectos físicos, psíquicos y socio-afectivos que caracterizan a estas personas; la alimentación; la necesidad de la práctica de la actividad física, etc.Asimismo, se detallan aquellos elementos que intervienen para lleva a cabo un programa, o sea aquellos aspectos metodológicos que todo profesional de la actividad física debe conocer.Por último, en la segunda parte, se desarrollan las actividades agrupadas por su forma y por los objetivos que se pretenden conseguir.



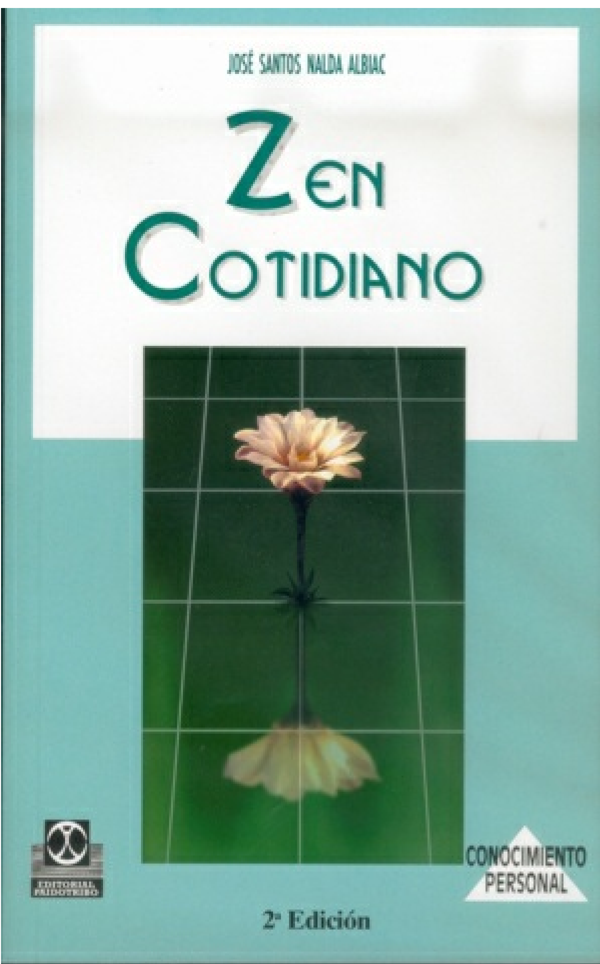
La planificación estratégica en las organizaciones deportivas

Paris Roche, Fernando
9788499102030
172 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer]

Todas las entidades y organizaciones, y por supuesto también las deportivas, se ven sometidas hoy en día a un cambio permanente en su entorno, en sus objetivos, en su forma de actuar, en sus expectativas, en la disponibilidad de recursos. Por todo ello, las organizaciones -y también los individuos- se ven obligados, cada vez con más frecuencia, a reflexionar sobre el camino a abordar en el futuro, sobre qué hacer, por dónde ir. O sea, las entidades -y las personas- se ven apremiadas a planificar.La base de este libro es la experiencia de planificación estratégica desarrollada en el organismo estatal y le será de gran ayuda para la comprensión y la implantación del proceso que denominamos planificación estratégica en las organizaciones y entidades deportivas, que presentan ciertas diferencias cualitativas en relación a las entidades privadas con fines de lucro. Cada

organización, club, entidad, construirá a partir de él sus propios métodos, conceptos y forma de proceder, centrándose en el rumbo y en los objetivos.Si está usted al frente de una organización o entidad deportiva, el autor le recomienda que: piense en su situación actual, en los puntos fuertes y débiles de su organización, en los objetivos claros y definidos que le marcan el rumbo en las estrategias más adecuadas para cumplirlas, en los proyectos que está desarrollando, en cómo mejorarlos, etc., y si tiene dudas lea el libro con espíritu constructivo y seguro que le ayudará.Y, no lo olvide, como dice el ilustre jesuita aragonés Baltasar Gracián: Vivir anticipado, -esto es la planificación estratégica.



Zen cotidiano

Santos Nalda, José
9788499101491
238 Páginas

Toda persona da como supuesta la unión entre el cuerpo y la mente. Sin embargo, no suele caer en la cuenta de que nuestro cuerpo exterioriza nuestro estado mental. Suele ignorar que nuestro desarrollo intelectual se realiza sobre una base física, de sensaciones corporales. Si fallan estas informaciones, perderemos la capacidad del desarrollo mental. Nuestro organismo ha desarrollado esta secuencia y cuando nuestro estado mental está perturbado, precisa reorganizarse desde la base, desde la sensación corporal.
El primer paso para conseguirlo es sentir, sentir a través de nuestro cuerpo.
El zen es una forma de vivir la vida, una norma de conducta, llegando a conocer sin pretender conocer, llegando a comprender sin pretender comprender, llegando a

aprehender sin pretenderlo.
La práctica del zen no sólo nos ayuda en la meditación, sino también, y sobre todo en nuestra vida cotidiana, en la realización de nuestras tareas habituales, dándoles un punto de vista distinto, humanizando más nuestra vida y haciéndonos comprender que somos una parte integrante e imprescindible de un Gran Todo, la Naturaleza, y del propio Universo.
Este libro ha sido pensado y escrito con la esperanza de hacer asequible a todas las personas el modo de vida Zen, de modo que pueda aplicarse a la cotidianeidad de cada cual. La redacción del texto es clara y sencilla para facilitar su lectura y comprensión a todo aquel que desee iniciarse en este camino.
Sin ninguna duda, la práctica de las enseñanzas contenidas en este libro serán útiles a todos los que: desean ayudar a otros, desean vivir en armonía consigo mismo y con el entorno, y buscan sentido a su vida diaria.